

SOSIALISASI PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA MELALUI SPORT MESSAGE BAGI MAHASISWA UKM SPORT YPUP MAKASSAR

Andi Sahrul Jahrir¹, Muh. Nugrah Setyawan², Muh Syachrul Syamsuddin³,
Muhammad Ivan Miftahulaziz⁴, Ikadarny⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

¹andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id

Abstract

This outreach activity on preventing sports injuries through the sports massage method was carried out for YPUP Makassar Sport UKM students on the YPUP Makassar campus. This activity aims to increase students' understanding and skills in preventing injuries that often occur during sports activities. Through a practical and educational approach, students are introduced to sports massage techniques that function to speed up muscle recovery, prevent injury and improve physical performance. It is hoped that this socialization can equip students with basic knowledge that can be applied in everyday life and in professional sports activities. The results of this activity show that students gain a better understanding of the importance of sports massage and how to apply it in order to prevent sports injuries.

Keywords: sports massage, sports injury prevention, students, YPUP Makassar

Abstrak

Kegiatan sosialisasi pencegahan cedera olahraga melalui metode sport massage ini dilaksanakan bagi mahasiswa UKM Sport YPUP Makassar di kampus YPUP Makassar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam mencegah cedera yang sering terjadi selama aktivitas olahraga. Melalui pendekatan praktis dan edukatif, mahasiswa diperkenalkan pada teknik-teknik pijat olahraga yang berfungsi untuk mempercepat pemulihan otot, mencegah cedera, dan meningkatkan performa fisik. Sosialisasi ini diharapkan dapat membekali mahasiswa dengan pengetahuan dasar yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga profesional. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya sport massage dan cara penerapannya dalam rangka mencegah cedera olahraga.

Kata Kunci: sport massage, pencegahan cedera olahraga, mahasiswa, YPUP Makassar

Submitted: 2024-09-19

Revised: 2024-09-27

Accepted: 2024-10-07

Pendahuluan

Cedera olahraga merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh para atlet dan individu yang aktif dalam kegiatan fisik. Cedera ini dapat mengganggu performa, memperpanjang masa pemulihan, dan dalam beberapa kasus, menyebabkan penurunan kemampuan fisik secara permanen. Oleh karena itu, pencegahan cedera menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan performa (Masa, 2015).

Menurut penelitian (PURBA, 2024) Dampak dari cedera olahraga tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik seseorang, tetapi juga berpotensi menurunkan motivasi untuk beraktivitas fisik dan memperlambat proses pemulihan secara keseluruhan. Cedera serius bahkan dapat mengakibatkan absen berkepanjangan dari aktivitas olahraga atau dalam beberapa kasus, menyebabkan kerusakan permanen pada sistem muskuloskeletal.

Setiap aktivitas manusia, termasuk olahraga, memiliki risiko yang dapat menyebabkan kecelakaan. Semua aspek yang berhubungan dengan olahraga mengandung potensi risiko, mulai dari peralatan, fasilitas, proses, lokasi, hingga kondisi cuaca. Penggunaan peralatan olahraga yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko kecelakaan. Melakukan aktivitas olahraga tanpa memperhatikan prinsip-prinsip yang tepat dapat menyebabkan dampak negatif bagi tubuh, seperti cedera olahraga (Meirizal, 2012). Cedera olahraga yang dialami masyarakat tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga dapat mengurangi kemampuan untuk meraih prestasi

optimal. Cedera ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kesalahan dalam metode latihan, kelainan struktural, atau kelemahan pada fungsi fisiologis jaringan penyokong dan otot (Simatupang, 2016).

Pencegahan cedera olahraga menjadi hal yang sangat penting. Melalui penerapan metode yang tepat, seperti pemanasan yang cukup, teknik latihan yang benar, penggunaan peralatan yang sesuai, dan pendekatan rehabilitasi yang baik, risiko cedera dapat diminimalkan. Salah satu metode pencegahan yang efektif adalah sport massage atau pijat olahraga. Teknik ini dirancang untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens, sehingga membantu mengurangi risiko cedera dan memaksimalkan performa olahraga.

Sport massage atau pijat olahraga merupakan salah satu metode yang efektif untuk mencegah cedera olahraga. Teknik ini telah digunakan secara luas untuk membantu dalam pemulihan otot, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi ketegangan dan risiko cedera selama latihan maupun kompetisi (Khusna et al., 2024). Penggunaan sport massage tidak hanya terbatas pada atlet profesional, tetapi juga dapat diterapkan oleh siapa saja yang aktif berolahraga.

Sport massage itu sendiri memiliki banyak manfaat, di antaranya adalah meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otot, mengurangi ketegangan dan kelelahan otot, serta mempercepat proses penyembuhan setelah latihan (Setiawan & others, 2017). Selain itu, sport massage juga berfungsi untuk mencegah cedera melalui peningkatan fleksibilitas dan mobilitas sendi, serta membantu dalam identifikasi dan perawatan area yang mengalami ketegangan berlebihan (Kurniawan, 2021).

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera dalam olahraga, sport massage semakin menjadi bagian integral dari program pelatihan dan rehabilitasi para atlet. Dengan demikian, penerapan sport massage tidak hanya berfokus pada pemulihan cedera, tetapi juga pada optimalisasi kondisi fisik dan mental seseorang sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas fisik yang berat.

Kegiatan sosialisasi ini diselenggarakan dengan tujuan untuk memperkenalkan sport massage sebagai bagian dari upaya preventif dalam mencegah cedera olahraga. UKM Sport YPUP Makassar sebagai sasaran sosialisasi ini diharapkan dapat memahami pentingnya penerapan sport massage serta mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan olahraga yang mereka lakukan. Dengan meningkatnya kesadaran akan pencegahan cedera melalui sport massage, diharapkan mahasiswa dapat berpartisipasi dalam menjaga kesehatan fisik yang optimal.

Metode

Metode yang diterapkan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan berbentuk sosialisasi dan praktek. Sosialisasi ini merupakan langkah untuk memberikan pemahaman terkait pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga melalui penggunaan teknik Sport Massage. Pengabdian melalui sosialisasi sport massage UKM Sport YPUP Makassar menggunakan sistem pertemuan secara luring.

Proses sosialisasi sport massage pada UKM Sport YPUP Makassar dengan langkah awal yaitu observasi awal sebagai study pendahuluan untuk mendapatkan gambaran mengenai kegiatan yang dimaksud yang selanjutnya menyusun materi yang akan dijadikan bahan sosialisasi dan yang selanjutnya yaitu pelaksanaan sosialisasi dengan maksud untuk memberikan gambaran tentang bahaya terhadap suatu gerakan yang kurang tepat serta kurangnya persiapan dan treatment sebagai antisipasi terhadap cedera olahraga.

Sosialisasi Pencegahan cedera dan Sport massage akan menjadi materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian atau sosialisasi kepada mahasiswa YPUP Makassar, dengan jumlah peserta sebanyak 30 Mahasiswa UKM Sport YPUP Makassar, yang berlokasi di

kampus YPUP Kota Makassar. Kegiatan sosialisasi ini ditujukan untuk pelatih, mencakup topik tentang sport massage serta potensi wirausaha. Sosialisasi akan dilakukan dalam dua sesi pertemuan, di mana beberapa materi mengenai pelaksanaan sport massage dan manfaat mempelajarinya akan dijelaskan.

Hasil dan Pembahasan

Pentingnya Pencegahan cedera serta Sport massage bagi UKM Sport YPUP Makassar dipaparkan dalam bentuk sosialisasi. Kegiatan ini berjalan baik dan lancar. Pertemuan ini dilaksanakan di YPUP Kota Makassar. Kegiatan sosialisasi ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu memberikan pemahaman tentang pencegahan cedera olahraga melalui sport massage. Sebagai metode pemeliharaan fisik, sport massage telah diakui secara luas dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat pemulihan otot, serta mencegah cedera berulang. Berdasarkan hasil kegiatan, terlihat bahwa mahasiswa mampu mengaplikasikan teknik sport massage dengan cukup baik, yang menjadi indikasi bahwa materi yang disampaikan efektif.

Selain itu, mahasiswa mulai menyadari bahwa sport massage tidak hanya penting dalam konteks pencegahan cedera tetapi juga memiliki nilai ekonomi. Beberapa peserta menyatakan minat untuk mempelajari lebih lanjut dan memanfaatkan keterampilan ini untuk peluang wirausaha di masa depan. Ini sesuai dengan tren bahwa industri kesehatan dan kebugaran terus berkembang, menciptakan peluang baru bagi mahasiswa untuk terlibat dalam profesi di luar lingkup olahraga formal.

Pelaksanaan satu kali pertemuan yang berfokus pada teori dan praktik sport massage menunjukkan hasil yang signifikan. Namun, untuk meningkatkan kualitas dan keberlanjutan program, Dari hasil evaluasi yang dilakukan melalui kuesioner, lebih dari 85% peserta memahami pentingnya pencegahan cedera dalam olahraga, terutama bagaimana sport massage berfungsi untuk mengurangi risiko cedera.



Gambar 1.1 Pemberian Materi Pencegahan cedera dan Sport Massage

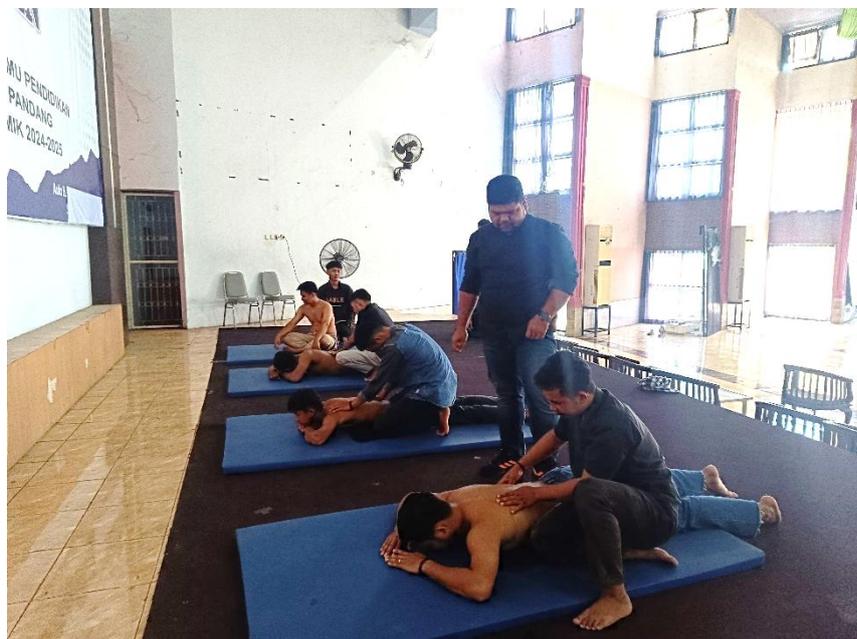
Keberhasilan mahasiswa dalam menguasai teknik-teknik dasar sport massage, seperti effleurage, petrissage, dan friction, serta pemahaman mereka tentang pencegahan cedera olahraga, menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang diterapkan telah berjalan efektif. Effleurage, sebagai teknik pertama, melibatkan gerakan mengusap lembut yang bertujuan untuk merelaksasi otot dan mempersiapkan tubuh untuk manipulasi lebih mendalam. Teknik ini juga membantu meningkatkan sirkulasi darah ke daerah yang dipijat, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan sensasi rileks kepada penerima pijatan.

Petrissage, sebagai teknik lanjutan, melibatkan gerakan meremas dan menguleni otot, yang bertujuan untuk memperbaiki elastisitas otot serta meningkatkan aliran darah dan oksigen ke jaringan. Teknik ini penting dalam mempercepat pemulihan otot setelah aktivitas fisik berat atau latihan intens. Mahasiswa yang mampu menerapkan petrissage dengan benar menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya manipulasi jaringan lunak dalam konteks olahraga.

Teknik friction, yang lebih mendalam, berfokus pada penerapan tekanan pada area tertentu untuk memecah jaringan parut atau adhesi yang terbentuk akibat cedera atau penggunaan otot berlebihan. Teknik ini menuntut ketelitian dan pemahaman yang baik tentang anatomi tubuh, karena tekanan yang diberikan harus tepat untuk memberikan manfaat tanpa menyebabkan ketidaknyamanan yang berlebihan bagi penerima.

Selain penguasaan teknik, aspek penting lainnya dalam program ini adalah pemahaman mahasiswa tentang pencegahan cedera olahraga. Pencegahan cedera merupakan bagian integral dalam dunia olahraga, terutama dalam menjaga performa atlet dan meminimalkan risiko cedera yang dapat menghentikan kegiatan latihan atau kompetisi. Mahasiswa yang memahami strategi pencegahan cedera, seperti pemanasan yang tepat, peregangan, serta penggunaan teknik-teknik pijatan yang benar, akan mampu memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan olahraga yang aman dan sehat.

Instruktur memberikan penilaian positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam menerapkan teknik-teknik tersebut. Penilaian ini mencerminkan keberhasilan proses pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek teoritis, tetapi juga memberikan perhatian besar pada pengembangan keterampilan praktis mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa siap untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan mereka di dunia nyata, baik dalam konteks olahraga rekreasi maupun profesional.



Gambar 1.2 Praktek Sport Massage

Hasil evaluasi secara keseluruhan sangat positif, ada beberapa area yang masih memerlukan perbaikan. Salah satu catatan yang diberikan oleh instruktur adalah terkait dengan konsistensi dalam penerapan teknik. Beberapa mahasiswa terkadang kurang konsisten dalam menjaga tekanan saat melakukan teknik tertentu, seperti friction, yang membutuhkan fokus lebih tinggi. Untuk itu, instruktur menyarankan agar mahasiswa lebih banyak berlatih dalam kondisi yang berbeda-beda, sehingga mereka dapat mengasah keterampilan mereka lebih lanjut dan menjadi lebih mahir dalam menyesuaikan tekanan sesuai dengan kebutuhan klien.

Instruktur juga menekankan pentingnya terus meningkatkan keterampilan komunikasi mahasiswa saat melakukan sport massage. Interaksi dengan penerima pijatan sangat penting untuk memastikan bahwa teknik yang diterapkan sesuai dengan kenyamanan dan kebutuhan individu. Oleh karena itu, mahasiswa didorong untuk lebih proaktif dalam berkomunikasi selama sesi pijatan untuk memastikan penerapan teknik yang optimal.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa mahasiswa telah berhasil mencapai target yang ditetapkan dalam kegiatan ini. Mereka tidak hanya mampu menguasai teknik dasar sport massage, tetapi juga memahami pentingnya pencegahan cedera dalam konteks olahraga. Rekomendasi yang diberikan oleh instruktur diharapkan dapat menjadi panduan bagi mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan mereka di masa mendatang.

Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran akan pencegahan cedera melalui sport massage, tetapi juga membuka wawasan mahasiswa mengenai potensi sport massage sebagai bidang yang dapat dikembangkan baik secara profesional, beberapa mahasiswa tertarik dengan potensi wirausaha di bidang sport massage. Mahasiswa melihat peluang untuk menerapkan pengetahuan ini sebagai layanan yang dapat ditawarkan kepada atlet atau masyarakat umum sebagai bagian dari usaha kecil.

Kesimpulan

Sosialisasi pencegahan cedera olahraga melalui sport massage bagi UKM Sport YPUP Makassar berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya pencegahan cedera dan peran sport massage dalam menjaga kesehatan fisik atlet. Mahasiswa yang berpartisipasi menunjukkan antusiasme yang tinggi, baik dalam menyerap teori maupun dalam mempraktikkan teknik-teknik dasar sport massage seperti effleurage, petrissage, dan friction.

Keberlanjutan dan pengembangan lebih lanjut, disarankan agar kegiatan ini diikuti dengan pelatihan lanjutan yang lebih mendalam. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih terampil dalam melakukan sport massage secara mandiri dan profesional, serta memanfaatkan pengetahuan ini dalam berbagai konteks, baik di bidang olahraga maupun wirausaha

Daftar Pustaka

- Khusna, N., Adji, T. P., & Rachim, R. S. (2024). Pelatihan Sport Massage dan Pemanfaatan Metode Rice Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di Man 2 Jepara. *LIPAMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 7–12.
- Kurniawan, A. (2021). Efektivitas Kombinasi Masase Frirage Dan Terapi Panas Untuk Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan Range Of Motion Pergelangan Kaki Pasca Cedera Ankle. *Univesitas Negri Yogyakarta*.
- Masa, H. A. K. A. D. (2015). Hubungan Antara Karakteristik Atlet Dengan Masa Pemulihan Setelah Cidera Olahraga.
- PURBA, S. (2024). PENGEMBANGAN MODEL PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA AKUT BERBASIS BUKU QR BAGI SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 MANDOR KABUPATEN LANDAK. *IKIP PGRI PONTIANAK*.
- Setiawan, A., & others. (2017). PENGARUH PEMBERIAN SPORT MASSAGE SAAT PENDINGINATERHADAP DENYUT NADI PEMULIHAN PADA ATLET UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS LAMPUNG.
- Meirizal, U. (2012). Cedera dalam cabang olahraga beladiri dan teknik mengatasinya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Penjaskes FKIP*, 2(1), 18–27.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31–42.