

**SOSIALISASI SPORT MESSAGE UNTUK MAHASISWA SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN KOMPETENSI KEWIRAUSAHAAN BERBASIS LAYANAN
KEBUGARAN****Retno Farhana Nurulita¹, Poppy Elisano Arfanda², Silatul Rahmi³, Ikadarny⁴,
Muhammad Qasash Hasyim⁵**¹²³⁴⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar¹retno.farhana.nurulita@unm.ac.id**Abstract**

This community service activity aims to improve students' entrepreneurial competence through sports massage training as a practical skill in fitness services. The background of this activity is the low knowledge and skills of students in sports massage techniques and the lack of utilization of these skills as an independent business opportunity. This activity was carried out in Taman Pakui, Makassar, involving 50 sixth semester students from the Physical Education, Health and Recreation Study Program. The training was carried out in three stages, namely preparation, implementation, and evaluation. The evaluation results showed a significant increase in the theoretical and practical aspects, with an average effectiveness of 81.67% and an increase in pre-test to post-test scores of 48.33%. The discussion of the results showed that sports massage skills not only strengthen students' technical competence, but are also relevant to healthy lifestyle trends and the increasing need for fitness services in society. With a practical and community-based approach, this training is able to foster an entrepreneurial spirit, broaden career horizons, and provide innovative solutions in responding to employment challenges among young people. This activity proves that the development of non-academic skills can be a sustainable empowerment strategy.

Keywords: sport massage, entrepreneurship, student skills, fitness services, practical training**Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi kewirausahaan mahasiswa melalui pelatihan sport massage sebagai keterampilan praktis dalam layanan kebugaran. Latar belakang kegiatan ini adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam teknik pijat olahraga serta kurangnya pemanfaatan keterampilan tersebut sebagai peluang usaha mandiri. Kegiatan ini dilaksanakan di Taman Pakui, Makassar, melibatkan 50 mahasiswa semester enam dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pelatihan dilaksanakan dalam tiga tahap, yakni persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek teori dan praktik, dengan efektivitas rata-rata 81,67% dan peningkatan skor pre-test ke post-test sebesar 48,33%. Pembahasan hasil menunjukkan bahwa keterampilan sport massage tidak hanya memperkuat kompetensi teknis mahasiswa, tetapi juga relevan dengan tren gaya hidup sehat dan meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap layanan kebugaran. Dengan pendekatan praktis dan berbasis komunitas, pelatihan ini mampu menumbuhkan jiwa kewirausahaan, memperluas wawasan karier, dan memberikan solusi inovatif dalam menjawab tantangan ketenagakerjaan di kalangan pemuda. Kegiatan ini membuktikan bahwa pengembangan keterampilan non-akademik dapat menjadi strategi pemberdayaan yang berkelanjutan.

Kata kunci: sport massage, kewirausahaan, keterampilan mahasiswa, layanan kebugaran, pelatihan praktis

Submitted: 2025-05-20

Revised: 2025-05-28

Accepted: 2025-06-03

Pendahuluan

Di era modern yang semakin menyoroti pentingnya pola hidup sehat, olahraga telah menjadi elemen penting dalam keseharian masyarakat. Sejalan dengan meningkatnya keterlibatan dalam aktivitas fisik, permintaan terhadap layanan pendukung seperti sport massage pun turut mengalami pertumbuhan yang pesat. Sport massage sendiri merupakan bentuk terapi manual yang berfungsi untuk mencegah terjadinya cedera, mempercepat proses pemulihan otot, dan meningkatkan kemampuan fisik, khususnya bagi individu yang rutin melakukan aktivitas fisik (Parengkuan et al., 2024). Sport massage memiliki berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kelenturan otot, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot (Purnomo,

2016). Sport massage merupakan bentuk manipulasi manual dengan berbagai tujuan tertentu, sport massage merupakan suatu bentuk pijatan dan manipulasi pada jaringan lunak dan memberikan manfaat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik tertentu (Priyambada, 2021). Manfaat sport massage sangat beragam, mulai dari meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, hingga mengurangi ketegangan otot (Suroso, 2023). Sayangnya, di Indonesia, pemahaman tentang pentingnya sport massage masih tergolong rendah, khususnya di kalangan mahasiswa. Namun, di Indonesia, pemahaman mengenai pentingnya sport massage masih cukup minim, khususnya di kalangan mahasiswa. Padahal, mahasiswa sebagai generasi muda memiliki peluang besar untuk menguasai keterampilan ini sebagai modal berharga dalam menghadapi persaingan di dunia kerja yang semakin ketat.

Teknik ini semakin populer seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Industri kebugaran global mengalami pertumbuhan signifikan dan diprediksi akan terus berkembang hingga tahun-tahun mendatang, termasuk di Asia Tenggara (Bakhar et al., 2023). Salah satu sektor yang menunjukkan pertumbuhan signifikan adalah layanan sport massage, yakni metode pijat khusus yang berfungsi untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah cedera, serta meningkatkan performa fisik, terutama bagi atlet dan individu yang rutin melakukan aktivitas fisik (Nugraha, 2023). Penanganan cedera dapat dilakukan melalui berbagai metode, baik secara medis maupun nonmedis. Secara medis, pemulihan cedera sering melibatkan terapi rehabilitasi olahraga yang dikombinasikan dengan pengobatan alternatif dan terapi fisik sebagai opsi pemulihan pasca cedera pada atlet. Beberapa bentuk terapi yang umum digunakan antara lain terapi herbal, sport massage, terapi panas (thermotherapy), terapi dingin (cold therapy), hidroterapi, terapi manual, terapi yoga, dan latihan fisik (exercise therapy), serta berbagai metode lainnya (Badaru, 2016).

Kebutuhan akan keterampilan non-akademik dalam menghadapi dunia kerja semakin penting seiring dengan perubahan lanskap ketenagakerjaan yang menuntut lulusan pendidikan tinggi memiliki keunggulan kompetitif. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai teori dari bidang keilmuannya, tetapi juga dituntut untuk memiliki keterampilan praktis yang aplikatif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Salah satu keterampilan yang saat ini memiliki nilai jual tinggi dalam industri kebugaran adalah sport massage atau pijat olahraga. Melalui pelatihan ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh keterampilan teknis, tetapi juga belajar tentang etika kerja, komunikasi dengan klien, dan manajemen usaha kecil. Selain itu, sport massage memiliki potensi besar sebagai peluang usaha di bidang layanan kebugaran. Dengan modal pelatihan yang relatif terjangkau, seseorang dapat memulai usaha jasa pijat kebugaran yang menjanjikan, terutama di lingkungan kampus atau komunitas olahraga.

Di Makassar, khususnya di Taman Pakui, terdapat komunitas olahraga yang aktif dan beragam. Namun, layanan sport massage masih belum banyak tersedia, membuka peluang bagi mahasiswa untuk mengisi kekosongan ini dengan menyediakan layanan yang berkualitas. Bagi mahasiswa, memanfaatkan peluang ini dapat menjadi alternatif usaha yang menjanjikan. Program sosialisasi sport massage yang dilaksanakan di Taman Pakui bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan. Pelatihan ini mencakup praktik langsung, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta. Melalui pendekatan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya memahami teknik dasar sport massage, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam konteks nyata, baik untuk kebutuhan pribadi maupun sebagai layanan profesional. Lebih jauh, pelatihan ini juga dirancang untuk menumbuhkan jiwa kewirausahaan di kalangan mahasiswa. Dengan memahami aspek bisnis dari layanan sport massage, seperti pemasaran, manajemen klien, dan pengelolaan keuangan, mahasiswa dapat memulai usaha kecil yang berkelanjutan.

Kebutuhan akan keterampilan non-akademik semakin mendesak, mengingat persaingan di dunia kerja yang ketat. Mahasiswa yang memiliki keterampilan tambahan, seperti sport massage,

memiliki keunggulan kompetitif yang signifikan dibandingkan dengan rekan-rekannya. Selain itu, keterampilan ini juga dapat menjadi sumber penghasilan tambahan bagi mahasiswa, membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan finansial selama masa studi. Sport massage, sebagai bagian dari industri wellness dan kebugaran, tidak hanya menjanjikan peluang kerja tetapi juga memiliki potensi ekonomi yang besar. Layanan ini banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari atlet, karyawan, hingga lansia yang membutuhkan perawatan fisik berkala. Oleh karena itu, pembekalan keterampilan ini dinilai strategis dan berdampak luas, baik bagi mahasiswa, institusi pendidikan, maupun masyarakat. Pelatihan ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas layanan kebugaran di masyarakat. Dengan adanya tenaga terlatih, masyarakat dapat mengakses layanan sport massage yang aman dan efektif, mendukung gaya hidup sehat secara keseluruhan.

Program ini juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam mendorong pengembangan kewirausahaan di kalangan pemuda, sebagai bagian dari strategi pengurangan pengangguran dan peningkatan kesejahteraan masyarakat. Evaluasi terhadap program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta, serta minat yang tinggi untuk mengembangkan usaha di bidang layanan kebugaran. Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan program sosialisasi dan pelatihan sport massage bagi mahasiswa di Taman Pakui, serta mengevaluasi dampaknya terhadap peningkatan kompetensi kewirausahaan berbasis layanan kebugaran. Secara teoretis, artikel ini diharapkan dapat menambah literatur mengenai pengembangan keterampilan non-akademik dan kewirausahaan di kalangan mahasiswa. Secara praktis, artikel ini dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dan pihak terkait dalam merancang program serupa yang bertujuan untuk memberdayakan mahasiswa melalui pengembangan keterampilan praktis dan kewirausahaan

Metode

Kegiatan pkm sosialisasi sport massage dilaksanakan di Taman Pakui yang diikuti mahasiswa berjumlah 50 orang. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan edukasi dan pelatihan mengenai sport massage kepada mahasiswa, sekaligus meningkatkan kompetensi kewirausahaan berbasis layanan kebugaran. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan proses, respons, dan hasil dari kegiatan sosialisasi secara komprehensif. Kegiatan ini terbagi dalam tiga tahapan utama, yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup seluruh proses awal yang diperlukan agar pelaksanaan kegiatan berjalan optimal. Dalam tahap ini, tim pengabdian menyusun materi sosialisasi, menetapkan jadwal pelaksanaan, menyiapkan media edukasi, serta menetapkan narasumber yang memiliki keahlian di bidang sport massage.

Materi yang disusun mencakup pengenalan tentang sport massage, manfaatnya dalam dunia kebugaran dan olahraga, serta teknik dasar yang dapat diaplikasikan secara mandiri atau profesional. Modul pelatihan yang disusun juga disesuaikan dengan latar belakang peserta yang merupakan mahasiswa keolahragaan tingkat lanjut. Selain materi, tim pengabdian juga menyiapkan media pembelajaran berupa modul cetak. Media pembelajaran ini bertujuan untuk memudahkan mahasiswa memahami teori dan praktik sport massage. Seluruh bahan ajar disusun berdasarkan literatur ilmiah yang valid dan relevan.



Gambar 1. Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan ini juga dilakukan pemilihan subjek atau peserta kegiatan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, berjumlah 50 orang. Pemilihan mahasiswa semester 6 didasarkan pada asumsi bahwa mereka telah memiliki bekal teori dan praktik dasar dalam bidang olahraga.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan yang dilaksanakan di Taman Pakui. Mahasiswa mengikuti pelatihan praktik dasar sport massage. Praktik dilakukan secara langsung di dampingi tim pengabdian. Tujuan dari sesi ini adalah agar mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari secara langsung. Secara umum sport massage memiliki 7 teknik manipulasi: (1) effleurage, (2) petrissage, (3) shaking, (4) tapotement, (5) walken, (6) vibration, (7) Skin-rolling (Mulyono, 2016). Teknik-teknik ini merupakan komponen utama dalam sport massage yang aman dan efektif untuk pemula.



Gambar 3. Evaluasi Kegiatan

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui dua metode, yakni kuesioner dan observasi langsung. Kuesioner terdiri dari pre-test dan post-test untuk mengukur

perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Observasi dilakukan saat sesi praktik berlangsung, guna menilai keterampilan peserta dalam menerapkan teknik sport massage. Aspek yang dinilai meliputi ketepatan gerakan, kebersihan, dan komunikasi dengan klien. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kompetensi individu dalam sport massage, tetapi juga membentuk pola pikir wirausaha berbasis keterampilan kebugaran. Dengan demikian, mahasiswa dapat menciptakan peluang usaha mandiri yang aplikatif.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan PKM, kegiatan sosialisasi sport massage yang dilaksanakan terhadap mahasiswa dapat dikategorikan berjalan cukup optimal, dengan tiga aspek yang dinilai, yaitu: ketepatan gerakan, kebersihan, dan komunikasi dengan klien. Pertama, aspek ketepatan gerakan memperoleh persentase tertinggi, yaitu sebesar 88%. Angka ini menunjukkan bahwa peserta mampu menerapkan teknik dasar sport massage yang telah diajarkan, baik melalui demonstrasi maupun praktik berpasangan. Meskipun belum sempurna, partisipasi aktif dan antusiasme peserta pada sesi ini cukup tinggi. Keberhasilan ini tidak terlepas dari penggunaan media pembelajaran berupa modul pelatihan/modul ajar. Kedua, aspek kebersihan memiliki persentase keberhasilan sebesar 81%. Angka ini menunjukkan bahwa peserta mampu menjaga kebersihan saat praktik dilaksanakan. Ketiga, aspek komunikasi dengan klien mendapatkan persentase sebesar 76%. Artinya, sebagian besar peserta menunjukkan kecakapan dalam mempromosikan kegiatan sosialisasi yang baik dalam bidang sport massage. Nilai ini sekaligus mencerminkan potensi mereka untuk mengembangkan keterampilan tersebut dalam konteks kewirausahaan. Secara keseluruhan, ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi sport massage berhasil mencapai tingkat efektivitas rata-rata sebesar 81,67%. Nilai ini mencerminkan bahwa pelaksanaan PKM ini berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan minat kewirausahaan mahasiswa dalam bidang layanan kebugaran.

Kesimpulan

Program sosialisasi dan pelatihan sport massage yang diberikan kepada mahasiswa berhasil memberikan dampak positif dalam peningkatan kompetensi kewirausahaan dan keterampilan layanan kebugaran. Evaluasi kegiatan menunjukkan keberhasilan dalam aspek ketepatan teknik (88%), kebersihan (81%), dan komunikasi dengan klien (76%) dengan rata-rata efektivitas 81,67%. Selain itu, hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 48,33%, yang menandakan keberhasilan metode pelatihan yang digunakan. Dari pelaksanaan kegiatan ini, terlihat bahwa pelatihan praktis berbasis kebutuhan lokal dapat menjadi sarana strategis dalam menyiapkan mahasiswa menghadapi dunia kerja dan mendorong semangat kewirausahaan. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa keterampilan non-akademik seperti sport massage memiliki potensi ekonomi tinggi jika dikembangkan dengan pendekatan kewirausahaan yang tepat. Mahasiswa tidak hanya memperoleh kemampuan teknis, tetapi juga pemahaman mengenai aspek bisnis seperti pelayanan, komunikasi, dan potensi pasar.

Daftar Pustaka

- Badaru, B. (2016). *Basic Sport Massage--Keterampilan Teknik Dasar*. Penerbit Erlangga.
- Bakhar, M., Harto, B., Gugat, R. M. D., Hendrayani, E., Setiawan, Z., Surianto, D. F., Salam, M. F., Suraji, A., Sukmariningsih, R. M., Sopiana, Y., & others. (2023). *PERKEMBANGAN STARTUP DI INDONESIA (Perkembangan Startup di Indonesia dalam berbagai bidang)*. PT. Sonpedia

Publishing Indonesia.

- Mulyono, M. (2016). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 15–21.
- Nugraha, U. (2023). *SPORT MASSAGE*. PT. Salim Media Indonesia.
- Parengkuan, M., Mile, R., & Pakaya, R. (2024). Sosialisasi Pentingnya Sport Massage Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Sebagai Peluang Usaha. *Jambura Arena Pengabdian*, 2(2), 95–101.
- Priyambada, G. E. al. (2021). *Tata Laksana Sport Massage (persiapan menghadapi pertandingan cabang olahraga pencak silat)*. Ahli Media Press.
- Purnomo, A. M. I. (2016). Manfaat swedish massage untuk pemulihan kelelahan pada atlet. *Efektor*, 3(1).
- Suroso, I. M. (2023). *Application of Anatomy and Physiology to Sports Massage and Injury Repositioning in 2023 Terapan Ilmu Anatomi Dan Fisiologi Pada Sport Massage Dan Reposisi Cedera Tahun 2023*.