

PKM Sosialisasi Massage Sport pada Guru PJOK se-Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur

¹Juhanis, ²Benny Badaru*, ³Yusnadi, ⁴M. Said Zainuddin, ⁵Achmad Karim

*Corresponding Author: Benny Badaru, e-mail: benny.b@unm.ac.id

¹²³⁴⁵Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Abstract

Abstrak: Kurangnya kompetensi guru PJOK di Kabupaten Kutai Timur dalam penerapan massage sport serta minimnya penggunaan teknik manipulasi dalam pembelajaran olahraga menjadi kendala dalam pengembangan keterampilan fisik dan kesejahteraan siswa. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru PJOK dalam massage sport melalui pelatihan komprehensif. Kegiatan ini diikuti oleh 80 guru PJOK tingkat SMP se-Kabupaten Kutai Timur. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 94,8% peserta telah menguasai materi massage sport, sementara 87,4% mampu menerapkan tekniknya secara efektif. Diharapkan, pelatihan ini dapat meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam mengintegrasikan massage sport ke dalam pembelajaran olahraga, sehingga berdampak positif terhadap pemulihan fisik, kinerja atletik, serta kesejahteraan siswa di Kabupaten Kutai Timur.

Keywords: Massage Sport, Guru PJOK, Sosialisasi, Kabupaten Kutai Timur

Pendahuluan

Kesehatan dan kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Sebagai pendidik yang aktif dalam aktivitas fisik, guru PJOK memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga bagi siswa. Namun, intensitas aktivitas fisik yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan otot dan cedera ringan, sehingga pemahaman tentang teknik pemulihan yang efektif, seperti massage sport, menjadi sangat penting.

Massage atau pijat merupakan praktik universal yang telah lama digunakan manusia untuk meredakan nyeri dan memberikan efek relaksasi. Teknik ini diketahui mampu merangsang dan mengatur berbagai proses fisiologis, termasuk pencernaan dan pernapasan. Menurut Tairas (2000), massage adalah metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar aliran darah melalui tekanan atau pijatan pada titik-titik refleksi tertentu. Sementara itu, Mumford (2001) mendefinisikan massage sebagai serangkaian tekanan atau sentuhan terstruktur yang dilakukan dengan tangan, lengan bawah, atau siku untuk memberikan efek terapeutik pada otot dan jaringan tubuh.

Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa massage merupakan teknik manipulasi tubuh yang melibatkan gerakan mengurut, menggosok, memukul, dan menekan

bagian tubuh tertentu untuk memberikan manfaat fisiologis, preventif, dan terapeutik. Oleh karena itu, pemahaman tentang massage oleh siapa saja, baik secara tradisional maupun modern, dengan atau tanpa bantuan alat yang dirancang khusus untuk gerakan otomatis.

Di Kalimantan Timur, khususnya di Kabupaten Kutai Timur, praktik pijat atau lulut—yang kini lebih dikenal sebagai "massage"—bukanlah hal yang asing. Hampir di setiap daerah, termasuk pelosok, dapat ditemukan pemijat, baik laki-laki maupun perempuan, yang menjalankan profesi ini sebagai pekerjaan utama maupun sampingan. Umumnya, pijatan memberikan rasa nyaman dan kepuasan bagi pasiennya, tetapi dalam beberapa kasus, tekanan yang terlalu kuat atau teknik yang kurang tepat justru dapat menimbulkan rasa sakit. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan teknik massage sport yang benar.

Menyadari masih minimnya pengetahuan masyarakat tentang massage, program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan terpadu kepada remaja dan tenaga pendidik, khususnya guru PJOK se-Kabupaten Kutai Timur. Melalui pelatihan ini, para guru dibekali dengan pemahaman dan keterampilan massage sport yang dapat mereka aplikasikan dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar. Diharapkan, dengan meningkatnya kompetensi guru PJOK dalam bidang ini, mereka dapat berperan lebih aktif dalam menjaga kebugaran siswa, mencegah cedera, serta meningkatkan efektivitas pembelajaran olahraga di sekolah. Selain itu, dengan penyebaran ilmu massage sport yang lebih luas, diharapkan masyarakat juga semakin memahami manfaat teknik ini dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Selain memberikan manfaat bagi para guru PJOK dalam meningkatkan kompetensinya, pelatihan ini juga memiliki dampak yang lebih luas bagi dunia pendidikan dan masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang massage sport, guru PJOK dapat membantu siswa dalam proses pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens, sehingga dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa olahraga mereka. Selain itu, keterampilan ini juga dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, membantu atlet muda dalam menjaga kebugaran dan mempercepat pemulihan pasca-latihan atau pertandingan.

Lebih jauh lagi, pelatihan ini berpotensi membuka peluang bagi guru PJOK untuk menjadi fasilitator dalam penyebaran ilmu massage sport kepada komunitas sekolah dan masyarakat. Dengan keterampilan yang mereka miliki, guru dapat memberikan edukasi

tentang pentingnya massage sport dalam menjaga kesehatan fisik dan mengurangi kelelahan otot, baik kepada siswa, rekan sejawat, maupun masyarakat sekitar. Hal ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah dan masyarakat secara lebih luas.

Tidak hanya itu, penguasaan teknik massage sport juga dapat menjadi nilai tambah bagi guru PJOK dalam pengembangan profesionalisme mereka. Dengan semakin kompleksnya tuntutan dalam dunia pendidikan, memiliki keterampilan tambahan seperti massage sport dapat meningkatkan kredibilitas dan daya saing guru dalam profesinya. Mereka dapat berperan sebagai mentor atau pelatih dalam bidang ini, bahkan memiliki peluang untuk berkontribusi dalam berbagai event olahraga, baik di tingkat sekolah, daerah, maupun nasional.

Melalui pelatihan ini, diharapkan muncul kesadaran yang lebih luas tentang pentingnya teknik pemulihan yang tepat dalam dunia olahraga. Dengan adanya guru PJOK yang kompeten dalam massage sport, proses pembelajaran olahraga tidak hanya akan lebih efektif tetapi juga lebih aman bagi siswa. Pada akhirnya, kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang lebih profesional, sehat, dan berorientasi pada kesejahteraan fisik seluruh pihak yang terlibat, khususnya di Kabupaten Kutai Timur.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan demonstrasi/praktek. Lokasi yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kalimantan Timur tepatnya Kutai Timur.

Pelaksanaan Kegiatan

a) Alat yang Digunakan

Alat yang digunakan dalam pelatihan Massage Sport adalah sebagai berikut :

1. Laptop
2. LCD
3. Papan Tulis
4. Wireles
5. Minyak Gosok
6. Body lotion
7. Matras

b) Bahan yang Digunakan

Bahan yang dipergunakan dalam pengabdian ini adalah materi pelatihan Massage sport yang telah disusun semaksimal mungkin berupa panduan terbaru.

c) Penyampaian Materi (Teori dan praktek)

Kegiatan ini dirancang menjadi beberapa sub kegiatan. Pertama, pemberian pemahaman tentang definisi, tujuan serta manfaat pemberian massage sport kepada para guru PJOK Se-Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur melalui ceramah. Kedua, pemberian materi tentang teknik dasar massage sport. Ketiga, kegiatan praktek langsung teknik dasar Massage Sport dengan beberapa contoh kegiatan. Keempat, pemberian tugas individu yang harus dilakukan setiap peserta untuk pengembangan dan penguasaan gerakan massage sport untuk kinerja diri. Hasil pengembangan massage sport ini harus dilaporkan untuk dievaluasi sehingga benar-benar dapat digunakan untuk panduan melakukan massage sport yang benar dan ideal.

Pada pelaksanaan akan diisi dengan pemberian materi oleh narasumber dalam tiga sesi. Pada tiga sesi, setelah penyampaian materi selesai selalu disediakan waktu kepada para peserta untuk mempraktikkan sendiri materi massage sport dari para narasumber dan mengutarakan pertanyaan-pertanyaan tentang hal-hal yang masih belum dipahami. Peserta ditugaskan memberikan komentar kebutuhan yang diinginkan dalam melakukan massage sport, kemudian menyesuaikan dengan tingkat kebutuhan peserta berupa tingkat kesulitan, tujuan, latihan, dan evaluasi. Dari kegiatan inilah nantinya diharapkan akan tersusun sebuah panduan teknik dasar massage sport dengan baik dan benar. Berdasarkan keterangan tentang apa saja penyebab dan dampak dari aktivitas yang berat seperti cedera yang terjadi pada pelaku olahraga maupun bukan, maka sangat penting untuk meminimalisir terjadinya cedera pada masing-masing individu. Untuk itulah penulis memperkenalkan bahwa terdapat suatu penanganan untuk menghindari cedera pada saat melakukan aktivitas berat seperti berolahraga seperti pemberian gerakan manipulasi massage sport sebelum maupun setelah melakukan aktivitas olahraga agar tubuh kembali segar setelah aktifitas yang berat. Tahap pelaksanaan program PKM ini dirancang melalui prosedur sebagai berikut.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan

Hasil

Sebanyak 80 guru PJOK SMP se-Kabupaten Kutai Timur dengan antusias mengikuti pelatihan yang diselenggarakan pada Kamis, 31 Oktober 2024 di Kabupaten Kutai Timur. Sebagai bagian dari kegiatan pengabdian, tim melakukan kunjungan lapangan untuk mengamati secara langsung kondisi dan situasi terkait pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Survei ini melibatkan interaksi dengan para guru serta pihak terkait di MGMP PJOK SMP guna memahami tantangan dan kebutuhan mereka dalam mengintegrasikan *massage sport* ke dalam pembelajaran.

Tim pengabdian juga berkoordinasi dengan pengurus MGMP PJOK SMP se-Kabupaten Kutai Timur untuk memperoleh wawasan lebih dalam mengenai visi dan misi mereka, serta menyesuaikan rencana kegiatan agar sesuai dengan kebutuhan lokal. Melalui sesi diskusi kelompok terarah (FGD) yang dilakukan secara daring, peserta dari MGMP PJOK diberikan kesempatan untuk berdialog secara terbuka mengenai kendala yang mereka hadapi dalam penerapan *massage sport* di pembelajaran PJOK.

Selanjutnya, tim pengabdian menyelenggarakan sesi pelatihan yang mencakup teori dasar *massage sport*, teknik-teknik praktis, serta penerapannya dalam proses pembelajaran PJOK. Para peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan langsung teknik yang telah

dipelajari di bawah bimbingan instruktur. Dokumentasi kegiatan pelatihan massage sport dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Kegiatan Pendampingan dengan Praktik



Gambar 4. Kegiatan Pendampingan dengan Praktik



Gambar 5. Foto Bersama dengan guru PJOK SMP se- Kutai Timur

Setelah pelatihan selesai, dilakukan evaluasi terhadap peserta. Evaluasi mencakup penilaian terhadap pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan *massage sport*. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Evaluasi Pemahaman Guru PJOK terhadap *Massage sport*

No.	Pertanyaan	Rata-rata	Persentase (%)
1	Seberapa baik pemahaman Anda tentang teknik-teknik <i>Massage sport</i> setelah pelatihan?	4.65	92.97
2	Sejauh mana Anda dapat menjelaskan manfaat dan tujuan dari penerapan <i>Massage sport</i> dalam PJOK?	4.51	90.3
3	Seberapa percaya diri Anda dalam melaksanakan <i>Massage sport</i> setelah mengikuti pelatihan ini?	4.59	91.9
4	Sejauh mana Anda mampu menjelaskan langkah-langkah praktis yang Anda pelajari dalam pelatihan ini?	4.62	92.4
5	Seberapa baik Anda merencanakan untuk mengintegrasikan teknik-teknik <i>Massage sport</i> dalam pembelajaran PJOK?	4.49	89.7
6	Seberapa efektif pelatihan ini membantu Anda mengidentifikasi dan mengatasi potensi hambatan dalam melaksanakan <i>Massage Olahraga</i> ?	4.95	98.9
7	Sejauh mana Anda melihat perbedaan signifikan dalam penerapan teknik <i>Massage sport</i> dalam pengajaran PJOK Anda setelah pelatihan ini?	4.97	99.5

8	Seberapa baik Anda dapat mengukur keberhasilan penerapan teknik Massage sport dalam mencapai tujuan pembelajaran PJOK?	4.92	98.4
9	Sejauh mana pelatihan ini memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman Anda tentang peran Massage sport dalam kesehatan fisik dan mental siswa?	4.97	99.5
10	Dalam konteks pengembangan diri sebagai Guru PJOK, sejauh mana Anda merasa terdorong untuk memperbaiki atau mengembangkan diri setelah mengikuti pelatihan ini?	4.73	94.6
	Rata-rata	4.74	94.8

Tabel 2. Evaluasi Keterampilan Guru PJOK terhadap Massage sport

No.	Pernyataan	Rata-rata	Persentase (%)
1	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan gerakan <i>effleurage</i>	4.4	87.0
2	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>petrissage</i>	4.3	86.5
3	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>shaking</i>	4.5	89.2
4	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>tapotement</i>	4.5	90.8
5	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>walken</i>	4.4	88.1
6	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>vibration</i>	4.2	84.9
7	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>Skin rolling</i>	4.3	86.5
8	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>Friction</i>	4.7	94.1
9	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik <i>stroking</i>	4.3	85.9
10	Mampu mempraktikkan gerakan manipulasi pada bagian tubuh dengan baik dan benar	4.0	80.5
	Rata-rata	4.4	87.4

Berdasarkan tabel hasil evaluasi kegiatan pelatihan massage sport terhadap guru PJOK di kabupaten Kutai Timur, 94.8% guru memahami dan menguasai pengetahuan tentang massage sport. Sedangkan evaluasi terhadap keterampilan guru dalam melakukan massage sport, diperoleh skor 87.4%. Guru-guru PJOK mendapatkan keterampilan dalam menerapkan

gerakan atau teknik manipulasi, seperti *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*, *walken*, *fibration*, *rolling*, *friction*, dan *stroking*.

Diskusi

Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat berlanjut dengan pelatihan serupa yang membahas materi lebih mendalam mengenai massage cedera olahraga. Pelatihan lanjutan ini nantinya dapat diaplikasikan kepada masyarakat, atlet, dan siswa dalam penanganan cedera. Fokus utama pengabdian ini adalah massage kebugaran, sehingga diharapkan ada pengabdian berikutnya dengan materi yang lebih spesifik dan komprehensif.

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan meliputi:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

Setelah mengikuti pelatihan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan guru PJOK terkait massage olahraga.

2. Peningkatan Kepercayaan Diri

Guru PJOK melaporkan adanya peningkatan kepercayaan diri dalam memberikan massage sport kepada siswa.

3. Dampak Positif terhadap Pembelajaran

Guru yang telah mengikuti pelatihan mampu memberikan bimbingan olahraga yang lebih efektif, mengurangi risiko cedera, dan membantu siswa memahami pentingnya pemulihan setelah berolahraga.

Selain itu, peningkatan kompetensi dalam massage olahraga sejalan dengan kurikulum pendidikan yang menekankan aspek kesehatan dan kebugaran dalam aktivitas olahraga. Dengan keterampilan massage sport yang lebih baik, guru PJOK dapat berkontribusi dalam pengembangan atlet yang lebih sehat dan berkualitas (Suprayitno, 2021), (M. Riyan Hidayatullah, 2022). Pelatihan ini juga membuka peluang bagi guru untuk bekerja sama lebih erat dengan tenaga medis dan fisioterapis guna membangun tim pendukung yang lebih solid dalam dunia olahraga.

Lebih jauh, pelatihan massage sport ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan industri olahraga di Kabupaten Kutai Timur. Pengalaman dari pengabdian sebelumnya telah membuktikan bahwa keterampilan dalam massage tidak hanya bermanfaat dalam bidang kesehatan, tetapi juga memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi usaha yang dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi (Suprayitno, 2021). Dengan meningkatnya

pengetahuan dan keterampilan massage kebugaran, guru PJOK dapat mengimplementasikan teknik ini secara mandiri serta menjadikannya sebagai bagian dari program pengembangan industri olahraga (M. A. Zawawi, 2023).

Hasil pendampingan juga menunjukkan perlunya memperluas cakupan pelatihan massage sport agar dapat menjangkau audiens yang lebih luas. Hal ini dikarenakan manfaatnya tidak hanya terbatas pada peningkatan keahlian dan pemahaman guru, tetapi juga berpotensi menjadi bagian dari industri olahraga yang lebih besar, terutama dalam sektor kebugaran dan pemulihan atlet. (M. Hendra Hasibuan, 2020)

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kabupaten Kutai Timur berhasil meningkatkan kompetensi guru PJOK di wilayah tersebut. Peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam massage sport memberikan kontribusi positif bagi guru dalam menangani siswa, atlet, atau individu yang mengalami kelelahan otot. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat langsung bagi guru dan siswa, baik dari segi teori maupun praktik, dengan menekankan pentingnya massage sport dalam menjaga kesehatan, kebugaran jasmani, serta meningkatkan kinerja fisik siswa dan atlet. Dampak positif ini juga terlihat dalam pembelajaran, di mana siswa semakin termotivasi dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Selain itu, keberhasilan program ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara institusi pendidikan, komunitas, dan tenaga ahli dalam merancang serta melaksanakan program peningkatan kompetensi secara efektif.

Berdasarkan hasil pelatihan, direkomendasikan adanya kesinambungan program dengan melanjutkan pengembangan kompetensi dalam massage sport dan massage cedera olahraga melalui workshop berkala. Selain itu, diperlukan peninjauan dan pengembangan materi serta metode sosialisasi bagi guru PJOK agar pelatihan dapat memberikan dampak yang lebih maksimal. Evaluasi berkelanjutan juga diperlukan untuk memastikan manfaat dari peningkatan kompetensi ini terus dirasakan dalam jangka panjang.

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM. Dekan FIKK UNM dan Ketua MGMP PJOK SMP Kutai Timur, Kalimantan Timur yang telah memberikan fasilitas, melakukan monitoring dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

Daftar Referensi

- D. Destriana, S. Aryanti, K. Octara, S. Solahuddin, R. Resah Pratama, and D. Destriani, "Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)," *J. Pengabdi. Masy. Bhinneka*, vol. 1, no. 3, Feb. 2023, doi: 10.58266/jpmb.v1i3.50.
- Erwin Akib, Muhammad Erwinto Imran, Saiyidah Mahtari, Muhammad Rifqi Mahmud, Anggy Giri Prawiyogy, Irfan Supriatna, & MT. Hartono Ikhsan. (2020). Study on Implementation of Integrated Curriculum in Indonesia. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 1(1), 39–57. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v1i1.24>
- Goebel, Z. (2018). Language diversity and language change in Indonesia 1. In R. W. Hefner (Ed.), *Routledge Handbook of Contemporary Indonesia* (1st ed., pp. 378–389). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315628837-31>
- Kuswoyo, D. D., Lahinda, J., & Syamsudin. (2020). The effects of high-intensity interval training (HIIT) in improving VO2 max football student activity unit, University of Musamus. *Enfermeria Clínica*, 30, 507–511. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.130>
- M. A. Zawawi, S. Lusianti, D. Yuliawan, M. Y. Rizky, A. Mardiyanto, and V. Dyska, "Peningkatan Perekonomian Masyarakat melalui Pelatihan Massage dan Reposisi Cedera," *Insa. CENDEKIA J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 39–42, Dec. 2023, doi: 10.46838/ic.v1i2.430.
- M. Hendra Hasibuan and Y. H. Jutalo, "Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Klub Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta," *J. Ilm. Sport Coach. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 37–42, Jan. 2020, doi: 10.21009/JSCE.04106.
- M. Riyan Hidayatullah, H. Hasbi, and M. Syahroni, "Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Recovery," *J. Porkes*, vol. 5, no. 2, pp. 472–479, Dec. 2022, doi: 10.29408/porkes.v5i2.6360.
- Suprayitno, Indra Kasih, and S. A. Damanik, "PKM Guru-Guru PJOK Bidang Pendampingan Masase Cedera Olahraga Pada KKG PJOK SD Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara," *J. Bina Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–6, Aug. 2021, doi: 10.55081/jbpbkm.v2i1.447.