

**Sosialisasi Pencegahan Penanganan Cedera pada Kelompok Kerja Guru (KKG)
PJOK Kecamatan Kayu Agung**

**Annisa Auliya Khumairoh¹, Aldi Renaldo², Andri Wijaya³, Windi Rahmalia⁴
Selvi Melianty⁵, Noviria Sukmawati⁶, Muslimin⁷**

1,2,3,4,6,7Fakultas Sosial Humaniora, Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma,
Palembang

⁵Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Bina Darma, Palembang
Email Korespondensi: icahjoell@gmail.com

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kecamatan Kayu Agung agar lebih siap dalam mencegah dan menangani cedera yang sering terjadi saat berolahraga. Cedera bisa terjadi karena kurangnya pemanasan, teknik yang salah, atau fasilitas yang tidak memadai. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami cara-cara penanganan cedera olahraga dan dapat memberikan pertolongan yang tepat saat dibutuhkan. Setelah mengikuti kegiatan ini, guru-guru merasa lebih percaya diri dan siap untuk mengatasi cedera ringan yang mungkin terjadi pada siswa selama pembelajaran PJOK. Dengan demikian, diharapkan kualitas pembelajaran PJOK di Kecamatan Kayu Agung dapat meningkat, dan keselamatan siswa lebih terjamin.

Kata Kunci: *Olahraga, Pencegahan Cedera, Sport massage*

Pendahuluan

Olahraga adalah upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, selain tujuan utamanya untuk membentuk pola hidup yang sehat, melalui kegiatan berolahraga seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah *system metabolisme* tubuh akan menjadi lancar (Vitara et al., 2023). Olahraga memang telah menjadi bagian dari budaya di Indonesia maupun di seluruh dunia. Mulai dari anak-anak hingga orang tua, semua orang menyadari pentingnya olahraga dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga telah menjadi kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan saat ini (Yuliawan & Indrayana, 2021). Olahraga melibatkan gerakan tubuh yang dapat menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia. Bergerak dengan teknik yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya kelelahan pada bagian tubuh yang digunakan (Yuliawan & Indrayana, 2021). Dunia olahraga mengalami perkembangan yang sangat pesat saat ini dan sudah merambah masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Masyarakat telah memandang olahraga sudah menjadi bagian dalam kehidupannya (Nugraha et al., 2024).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang serta aktivitas sehari-hari (Prasetiyo & Reza Adhi Nugroho, 2023). Latihan fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana terstruktur, dan berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran (Pranata & Kumaat, 2022).

Siswa disekolah kecamatan kayu agung aktif dalam melakukan aktivitas olahraga, banyak sekali permasalahan cedera yang sering timbul pada siswa. Seperti kelelahan dan kram. Sangat disayangkan siswa dan orang disekitarnya tidak memahami tentang apa itu *Sport Massase* dan bagaimana aplikasinya serta pemanfaatannya. Padahal permasalahan yang timbul pada siswa dapat di atasi dengan *Sport Massase*.

Sport Massage adalah pengobatan pijat yang memperlakukan pada aspek fisik, fisiologis dan psikologis untuk atlet. Hal ini dapat digunakan sebelum atau sesudah kegiatan olahraga (Permatasari et al., 2024). *Sport Massage* adalah pengobatan pijat yang memperlakukan pada aspek fisik, *fisiologis* dan *psikologis* untuk atlet. Hal ini dapat digunakan sebelum atau sesudah kegiatan olahraga. Jika digunakan sebelum kegiatan olahraga akan sangat membantu dalam pemanjangan dan melonggarkan jaringan lunak. Pijat mengacu pada manipulasi sistematis jaringan lunak tubuh untuk tujuan terapeutik dan melancarkan peredaran darah. Olahraga pijat adalah ilmu dan seni menerapkan pijat dan teknik yang berkaitan dengan menjaga kesehatan atlet dan untuk meningkatkan kinerja atlet. (Subarkah et al., 2024).

Massase olahraga/*Sport massage* merupakan manipulasi sistematis dari jaringan tubuh yang lembut dan memberikan kemudahan dalam menghilangkan racun sisa proses *metabolisme* dan sampah yang tersisa akibat kerusakan jaringan (Wijaya dkk., 2020). cedera menjadi salah satu konsekuensi bagi seseorang yang melakukan aktivitas olahraga, baik saat latihan maupun pertandingan (Durahim et al., 2022). mengungkapkan setiap aktivitas manusia, termasuk kegiatan olahraga, penuh dengan risiko untuk cedera (Sanusi, 2020). *Sosialisasi* tentang *Sport Massage* pada siswa sekolah di Kecamatan Kayu Agung merupakan langkah yang sangat baik untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan para siswa dan guru dalam merawat tubuh dan mencegah cedera olahraga.

Cedera berat merupakan cedera yang mana jaringan pada tubuh ikut terjadi kerusakan misalnya: fraktur atau patah tulang. Cedera tersebut membutuhkan penanganan khusus dan membutuhkan waktu yang lama untuk sembuh kembali seperti semula (Nugraha et al., 2024).

Pijat olahraga atau *sport massage* adalah jenis terapi pijat yang dirancang untuk individu sehat (Nugraha, 2023) Dengan *Sport Massase*, dapat meredakan ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan meningkatkan *fleksibilitas* (Junaidi et al., 2024) *Massage* cedera merupakan suatu teknik pemijatan atau pengurutan yang dilakukan tujuan guna memulihkan anggota tubuh seorang yang mengalami cedera saat berolahraga (Syampurma, 2020).

Olahraga pijat adalah ilmu dan seni menerapkan pijat dan teknik yang berkaitan dengan menjaga kesehatan atlet dan untuk meningkatkan kinerja atlet (Subarkah, A., Marani, I. N., 2024), *Sport massage* juga dibutuhkan bukan hanya oleh atlet profesional namun oleh mereka yang memiliki aktivitas non olahraga tetapi banyak melakukan aktivitas fisik yang berulang, (Kadir et al., 2024). *Sport massage* adalah kumpulan metode pijat unik yang diciptakan khusus untuk memenuhi kebutuhan olahragawan dan atlet. suatu teknik memijat yang melibatkan

penggosokan otot (Ambarawati et al., 2021)

Jika dipadukan dengan gerakan, pijatan dan guratan pada kulit dan otot, teknik manipulasi *Sport Massage* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengedarkan darah dan cairan dengan lebih lancar (Khusna et al., 2024). *Sport massage* dapat membantu tubuh merasa segar, meningkatkan fungsi otot dan persendian, serta mengobati cedera yang disebabkan oleh terlalu banyak energi, kondisi saraf, dan kerusakan pada bagian tubuh tertentu (Schilz & Leach, 2020). Menurut (Hidayatullah et al., 2021) tujuan umum dari *sport massage*: (1) Meningkatkan aliran darah, terutama dengan mendorong darah vena menuju jantung. Pembuangan produk limbah dan pengiriman nutrisi ke jaringan akan dipercepat dengan kelancaran sirkulasi darah ini. (2) Meningkatkan persarafan untuk meningkatkan kepekaan terhadap rangsangan terutama pada saraf tepi. (3) Untuk meningkatkan daya kerja otot, meningkatkan kelenturan, elastisitas, dan ketegangan (tonus). (4) Menjadikan kulit lebih halus dan bersih, *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 (Author & Badaru, 2025). 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).

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 et al., 2021). Pengetahuan dan keterampilan *massage kebugaran*, guru PJOK dapat mengimplementasikan teknik ini secara mandiri serta menjadikannya sebagai bagian dari program pengembangan industri olahraga (M. Anis Zawawi et al., 2023). Selain memberikan manfaat bagi para guru PJOK dalam meningkatkan kompetensinya, pelatihan ini juga memiliki dampak yang lebih luas bagi dunia pendidikan dan masyarakat (Author & Badaru, 2025). 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 (Kumara et al., 2024).

Metode

Kegiatan Penerapan sosialisasi *Sport Massage* pada siswa di kecamatan kayu agung terlihat sangat baik dan terstruktur dengan baik untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa dan guru dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan *sport massage*:

1. **Persiapkan Materi dengan Matang:** Pastikan informasi yang disampaikan jelas, mudah dipahami, dan relevan bagi peserta.

2. Gunakan Metode Penyampaian yang Variatif: Gabungkan ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung agar peserta dapat memahami dan menguasai materi dengan baik.
3. Sediakan Alat dan Fasilitas yang Diperlukan: Pastikan ketersediaan alat seperti perban elastis dan instrumen massage untuk kegiatan praktik.
4. Ciptakan Suasana Interaktif dan Menyenangkan: Hal ini dapat meningkatkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi.
5. Berikan Kesempatan untuk Bertanya dan Berdiskusi: Diskusi dapat membantu peserta memahami materi dengan lebih mendalam.
6. Berikan Tugas Individu untuk Praktik Mandiri: Peserta dapat mempraktikkan kembali gerakan sport massage yang telah dipelajari, dan mendapatkan umpan balik untuk pengembangan keterampilan mereka.
7. Lakukan Evaluasi Setelah Kegiatan: Evaluasi dapat mengukur pemahaman dan keterampilan peserta dalam melaksanakan sport massage.

Dengan perencanaan dan pelaksanaan yang matang, diharapkan kegiatan sosialisasi sport massage ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dan guru di sekolah-sekolah di Kecamatan Kayu Agung dalam menjaga kesehatan dan mencegah cedera olahraga. Semoga kegiatan ini sukses dan memberikan dampak positif bagi semua yang terlibat

Hasil

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi *Sport Massase* pada siswa sekolah di Kecamatan Kayu Agung dapat dinilai cukup baik berdasarkan komponen yang telah disebutkan. Meskipun peserta menghadapi beberapa tantangan dalam menguasai teknik *sport massage*, secara keseluruhan, pencapaian dalam hal jumlah peserta, tujuan sosialisasi, materi yang disampaikan, dan kemampuan peserta dalam memahami materi dapat dianggap memadai.



Gambar 1. Foto Bersama



Gambar 2. Foto bersama



Gambar.3 pemberian materi

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa siswa sangat antusias mengikuti pelatihan *Sport Massage*, menyadari pentingnya pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga di lapangan. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan oleh siswa, serta mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada. Pelatihan ini juga berhasil menciptakan tenaga masseur berkualitas yang mampu memberikan layanan penanganan cedera olahraga dengan baik. Dengan memberikan pengetahuan *teoritis* dan *praktis* tentang penanganan cedera olahraga melalui *Sport Massage*, diharapkan siswa dapat mengasah dan meningkatkan keilmuan mereka dalam bidang ini. Kesimpulan lainnya adalah penekanan pada pentingnya pembentukan kelompok belajar massage yang bertujuan untuk terus mengasah kemampuan serta pengetahuan siswa dalam bidang *Sport Massage*. Dengan demikian, diharapkan para peserta dapat menjadi ahli yang kompeten dalam penanganan cedera olahraga melalui *Sport Massage*. Diharapkan pula bahwa kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas pengetahuan dan keterampilan para *masseur*, sehingga mampu memberikan layanan yang lebih baik dan profesional dalam penanganan cedera olahraga.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah atas dukungan penuh dalam penyelenggaraan kegiatan sosialisasi ini, termasuk penyediaan tempat dan fasilitas yang sangat membantu. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd., AIFMO-P, selaku PIC Laboratorium *Sport Massage* Universitas Bina Darma, atas arahan dan bimbingan yang diberikan selama kegiatan ini berlangsung. Terima kasih juga kepada seluruh tim

pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta masukan dalam pembuatan dan pelaksanaan kegiatan ini. Kami menerima segala saran dan kritik yang membangun untuk terus memperbaiki dan mengarahkan kegiatan ke arah kesempurnaan.

Daftar Pustaka

- Ambarawati, N. E. D., Jawi, I. M., Muliarta, I. M., Linawati, N. M., Sawitri, A. A. S., & Dinata, I. M. K. (2021). the Effect of Sport Massage Toward the Decrease of Fatigue. *Sport and Fitness Journal*, 9(3), 155. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i03.p02>
- Author, C., & Badaru, B. (2025). *PKM Sosialisasi Massage Sport pada Guru PJOK se-Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur 1*. 1(1), 44–54.
- Durahim, D., Awal, M., & Syahrudin. (2022). Efek Active Stretching Dan Kinesiotapping Terhadap Perubahan Nyeri Musculus Hamstring Pada Pemain Sepakbola. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 22(5), 474–481.
- Hidayatullah, M. R., Saputra, S. Y., Jasmani, P., Nahdlatul, U., Nusa, U., & Barat, T. (2021). *Abdonesia : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage dan Metode Rice*. 1, 2–6.
- Junaidi, S., Himawanto, W., & Zawawi, M. A. (2024). *Socialization of Sport Massage for Sports Coaches as Prevention and Rehabilitation of Sport Injuries Sosialisasi Sport Massage bagi Pelatih Olahraga sebagai Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga*. 2(3), 146–149.
- Kadir et al., 2024. (n.d.). *Penerapan Terapi Sport Massage Sebagai Solusi Relaksasi Otot Dan Penanganan Pertama Cedera Ringan Pada Dosen Universitas Bina Darma*.
- 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. *Jurnal Limit Pengabdian*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.xxxx/jlp.vxix.xxx>
- Kumara, F. R., Haetami, M., Hidasari, F. P., Jasmani, P., & Tanjungpura, U. (2024). Pengaruh Sport Massage Terhadap Recovery. *Jurnal Pendidikan Dan ...*, 13, 430–437. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/73768%0Ahttps://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/73768/75676601281>
- M. Anis Zawawi, Septyaning Lusianti, Dhedy Yuliawan, Moh. Yanuar Rizky, Ardhi Mardiyanto, & Vebryolani Dyska. (2023). Peningkatan Perekonomian Masyarakat melalui Pelatihan Massage dan Reposisi Cedera. *INSAN CENDEKIA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 39–42. <https://doi.org/10.46838/ic.v1i2.430>
- Nugraha, B., Kesumawati, S. A., Melianty, S., Endrawan, I. B., & Fikri, A. (2024). *Pendampingan Sport Massage Pada Sumsel Run 2024*. 4(1).
- Permatasari, I. C., Sukmawati, N., K, S. A., & Septaliza, D. (2024). *Penerapan Terapi Sport Massage Sebagai Solusi Relaksasi Otot Dan Penanganan Pertama Cedera Ringan Pada Dosen Universitas Bina Darma*. 4(1).
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Prasetyo, A., & Reza Adhi Nugroho. (2023). Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE) e-ISSN : 3046-790X*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.30604/ajope.v2i1.1219>
- Sanusi, R. (2020). Tingkat Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(1), 20–33. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i1.91>
- Schilz, M., & Leach, L. (2020). Knowledge and Perception of Athletes on Sport Massage Therapy (SMT). *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 13(1), 13–21. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32133041%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC7043719>
- Subarkah, A., Marani, I. N., W. (2024). *PELATIHAN MASSAGE OLAHRAGA BAGI PELATIH PPLD DI KABUPATEN INDRAMAYU JAWA BARAT*.
- Suprayitno, Indra Kasih, & Damanik, S. A. (2021). PKM Guru-Guru PJOK Bidang Pendampingan Masase Cedera Olahraga Pada KKG PJOK SD Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.447>

- 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>
- Vitara, V., Hardiyono, B., Kesumawati, S. A., Endrawan, I. B., Sukmawati, N., Martinus, M., & Fikri, A. (2023). Pendampingan Tim Massage Bina Darma Pada Tim Panjat Tebing Di Porprov. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 3(3), 255–261. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v3i3.2722>
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2), 164–172. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>