

PELATIHAN *SPORT MASSAGE* PADA SISWA SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1 BULELENG-BALI

Ade Hindhu Prasty¹, Gede Hendri Ari Susila², Ni Nyoman Suastini³

^{1,2} Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, ³ Prodi Pendidikan Agama, STKIP Agama Hindu Singaraja

e-mail: adehindu2018@gmail.com; hendrimuff123@gmail.com; suastini@gmail.com.

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Stimulus (PKMS) ini dilakukan dalam upaya memberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan tambahan tentang *sport massage* kepada para siswa di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Buleleng yang berlokasi di jalan Veteran No: 11-A. Singaraja-Bali. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi, Tanya jawab, dan praktek langsung. Pada akhir kegiatan diadakan evaluasi akhir. Evaluasi ini diukur berdasarkan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan PKMS ini membuat para siswa mengetahui, memahami, dan mampu mempraktekkan 7 teknik *sport massage* meliputi, (1) *Effleurage* (gerakan menggosok), (2) *Petrissage* (gerakan memijat), (3) *Friction* (gerakan menggerus), (4) *Shaking* (gerakan menggoncang-goncangkan), (5) *Tapotemen* (gerakan memukul), (6) *Vibration* (gerakan menggetarkan), (7) *Stroking* (gerakan mengurut). Secara umum kegiatan pengabdian ini dikatakan berhasil jika minimal 80% peserta pelatihan hadir dan mengikuti secara penuh kegiatan. Selain itu juga pelaksana PKMS bekerjasama dengan Dinas Tenaga Kerja (Disnaker) Kabupaten Buleleng dalam upaya menyalurkan lulusan para siswa SLB Negeri 1 Buleleng untuk mengembangkan keterampilan *sport massage*.

Kata kunci : Pelatihan, *Sport, Massage*, Siswa, SLB.

Abstract

This service activity toward Stimulus community was done in order to offer knowledge, understanding, and additional skills about sport massage to students in Special Needs School Number 1 Buleleng located in Veteran Street No. 11A Singaraja-Bali. The activity was carried out using lecture, demonstration, question and answer methods, and hands-on practice. At the end of the activity a final evaluation is held. His evaluation is measured based on the participants' activities during the activity. This study was done through training method which consist of discussions and practices. The result of PKMS activity makes students know, understand and able to practice 7 massage techniques namely, 1 Effleurage, 2 Petrissage, 3 Friction, 4 Shaking, 5 Tapotemen, 6 Vibration, 7 Stroking with each couple. In general, this dedication activity is said to be successful if at least 80% of the training participants attend and fully participate in the activity. Moreover, the implementation of PKMS cooperates with Disnaker Buleleng Regency in the effort to distribute students who graduate from Special Need School 1 Buleleng to develop sport massage skills.

Keywords; Training, Sport, Massage, Students, Special Need School.

Pendahuluan

SLB Negeri 1 Buleleng adalah sekolah untuk anak berkebutuhan khusus pertama di Bali pada tahun 1944-1950 yang didirikan oleh Raja Bali bernama

A.A. Panji Tisna. Proses belajar mengajar di SLB Negeri 1 Buleleng memiliki kekhususan mengingat anak dibagi kelasnya sesuai dengan kategori seperti (1) tuna rungu; (2) tuna netra; (3) tuna

grahita; dan (4) tuna daksa. Berdasarkan data siswa tahun ajaran 2018/2019, dalam proses pendidikan jumlah siswa per jenjang sebagai berikut: (1) SDLB terdiri dari 65 siswa; (2) SMPLB terdiri dari 30 siswa; dan (3) SMALB terdiri dari 18 siswa. Tidak adanya keterampilan *sport massage* yang diperoleh oleh para siswa untuk dikembangkan pasca menempuh pendidikan adalah salah satu permasalahan yang berada di SLB Negeri 1 Buleleng. Pelatihan teknik dasar *sport massage* merupakan salah satu solusi dalam upaya membangun *entrepreneurial spirit* para siswa sejak dini.

Konsep semangat kewirausahaan masih terus berkembang. Kewirausahaan pada hakikatnya adalah suatu sikap, jiwa dan kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru dan bernilai serta berguna bagi diri dan orang lain (Basrowi, 2011). Kewirausahaan muncul apabila seseorang berani mengembangkan usaha-usaha tertentu seperti layanan jasa dan ide-ide baru. Dalam jiwa kewirausahaan tertanam jiwa yang selalu aktif, kreatif, berkarya dan inovatif untuk meningkatkan pendapatan dalam usahanya. Seorang wirausaha selalu berusaha meningkatkan kreasi dan inovasi dalam memanfaatkan peluang. Jamal Ma'mur Asmani (2011) menyatakan pada dasarnya kewirausahaan bergerak dari kebutuhan dasar manusia untuk berprestasi. Kewirausahaan dibentuk pada diri seseorang melalui pendidikan atau pelatihan. Pendidikan atau pelatihan kewirausahaan merupakan proses pembelajaran konsep dan *skill* untuk mengenali peluang-peluang yang orang lain tidak mampu melihatnya (Surya Mohamad, 2009). Menumbuhkembangkan kewirausahaan sejak dini dengan penyampaian konsep tujuan dan manfaat, sasaran dan asas, dan pentingnya pelatihan kewirausahaan (Rusli Mohammad Rukka, 2011).

Massage di era modern saat ini berkembang pesat dan meluas pada dunia olahraga, sebagai salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan (Bambang Priyonoadi, 2008). Salah satu usaha yang penting dalam persiapan dan pemeliharaan tubuh (fisik) adalah *Sport Massage*. *Sport Massage* adalah suatu unsur yang sangat berharga dalam latihan-latihan bagi olahragawan tetapi bagi seseorang yang bukan olahragawan juga tetap bermanfaat demi menjaga dan mengembalikan kondisi fisik yang lemah dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi organ tubuh dan penyesuaian aktivitas yang dilakukan (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009). *Sport Massage* merupakan *massage* yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang yang sehat, terutama olahragawan. Secara umum *sport massage* memiliki 7 teknik manipulasi: (1) *effleurage*, (2) *petrissage*, (3) *shaking*, (4) *tapotement*, (5) *walken*, (6) *vibration*, (7) *Skin-rolling* (Molyono, 2016).

METODE

Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi, Tanya jawab, dan praktek langsung. Pada akhir kegiatan diadakan evaluasi akhir. Evaluasi ini diukur berdasarkan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung. Masalah pokok yang hendak dipecahkan dalam kegiatan PKMS ini berkaitan dengan ketidakmampuan khalayak sasaran dalam mengetahui, memahami, dan kemampuan mempraktekkan teknik *sport massage*. Selain itu, kegiatan PKMS ini juga berupaya untuk mengembangkan diri para siswa pasca menyelesaikan pendidikan. Berbagai solusi untuk memecahkan masalah tersebut dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Berbagai Solusi Pemecahan Masalah

| No | Permasalahan | Inti Masalah | Solusi Pemecahan Masalah |
|----|--|--|--|
| 1 | Para siswa di SLB Negeri 1 Buleleng mengalami kesulitan bekerja pasca menyelesaikan pendidikan. | Kurangnya informasi terkait peluang pekerjaan sesuai potensi dan kondisi diri. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bekerjasama dengan Disnaker Kabupaten Buleleng dalam upaya peluang pekerjaan khususnya dibidang <i>sport massage</i>. 2. Melakukan tentang pelatihan <i>sport massage</i>. |
| 2 | Para siswa di SLB Negeri 1 Buleleng tidak mengetahui, memahami, dan mempraktekkan keterampilan teknik <i>sport massage</i> . | Para siswa belum pernah diberikan pelatihan <i>sport massage</i> . | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami tujuan, manfaat, dan potensi usaha dari pengembangan <i>sport massage</i>. 2. Menguasai teknik-teknik dan sarana penunjang <i>sport massage</i> |

Solusi yang diambil dalam upaya memecahkan permasalahan para siswa di SLB Negeri 1 Buleleng Bali adalah pemberian pelatihan *sport massage*. Pelatihan yang mencakup pemberian pengetahuan, pemahaman, dan penguasaan teknik *sport massage*. Realisasi kegiatan PKMS ini dimulai dengan pemaparan potensi pengembangan teknik *sport massage* dan potensi usaha yang akan dihasilkan nantinya apabila para siswa siap mengembangkan diri melalui teknik *sport massage* (Nopriansyah, 2015). Setelah pemaparan tersebut dilanjutkan dengan praktek secara berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKMS sudah terlaksana dengan baik dengan hasil:

1. Siswa Mengetahui dan Memahami Konsep *Sport Massage*

Pada pertemuan pertama siswa diberikan sosialisasi terkait pengertian, pemahaman, sarana penunjang, dan teknik dasar *sport massage*. Selain itu juga, pemahaman konsep menjadi wirausaha juga disampaikan kepada

siswa, termasuk peluang-peluang yang akan dapat dikembangkan oleh siswa pasca menempuh pendidikan di SLB Negeri 1 Buleleng. Pada sesi ini Tim pelaksana PKMS dibantu oleh guru pendamping menggunakan bahasa isyarat.



Gambar 1. Para Siswa diberikan Pengetahuan dan Pemahaman terkait Konsep Dasar *Sport Massage*.

2. Siswa Mampu melakukan Gerakan Dasar *Sport Massage*

Pada hari kedua siswa melaksanakan praktek teknik dasar manipulasi: (1) *effleurage*, (2) *petrissage*,

(3) *shaking*, (4) *tapotement*, (5) *walken*, (6) *vibration*, (7) *Skin-rolling*. Sedangkan evaluasi sederhana dilakukan pada hari ketiga dengan cara mengamati setiap manipulasi yang secara berpasangan dengan rata-rata nilai 4 (kategori baik).



Gambar 2. Para siswa melakukan teknik dasar *sport massage* secara berpasangan

B. Pembahasan

Pelaksanaan PKMS diikuti oleh 40 orang siswa kategori Tuna Rungu selama 3 hari dengan durasi pelaksanaan 4 jam/hari dari tanggal 11 s/d 13 Juni 2019. Pelatihan *sport massage* disambut

antusias oleh para siswa dan guru di lingkungan SLB Negeri 1 Buleleng,



kondisi ini terlihat dari ekspresi para siswa dalam berkomunikasi dengan pasangan masing-masing saat proses pelaksanaan setiap teknik manipulasi *sport massage* pasangan terbaik dijadikan model dan contoh bagi pasangan lainnya.

Gambar 3. Guru pendamping melakukan interaksi bersama siswa.

Adapun 7 teknik manipulasi *sport massage* yang dipraktekkan kepada para siswa di SLB Negeri 1 Buleleng dapat diruakan pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Teknik *sport massage* oleh Para Siswa di SLB Negeri 1 Buleleng

| Teknik <i>Sport Massage</i> | Uraian |
|---|--|
| <p>1. Teknik manipulasi <i>effleurage</i></p>  | <p><i>Effleurage</i> (menggosok) adalah gerakan ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. <i>Effleurage</i> menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk menggosok daerah tubuh tertentu. Tujuan aplikasi ini adalah memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening.</p> |
| <p>2. Teknik manipulasi <i>petrissage</i> (comot tekan)</p>  | <p><i>Petrissage</i> merupakan suatu manipulasi pada otot dimana dilakukan dengan mengangkat dan memeras otot secara pelan dan hati-hati atau pengertian lainnya yaitu manipulasi yang terdiri dari perasan, tekanan, atau pengangkatan otot dan jaringan dalam. Efek <i>petrissage</i> dapat mempengaruhi saraf motorik. Efek <i>petrissage</i> sangat berguna pada saat terjadi kelelahan otot. <i>Petrissage</i> (memijat) yaitu dilakukan dengan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya, dengan gerakan menekan otot ke bawah dan kemudian meremasnya.</p> |

3. Teknik manipulasi *shaking*



Shaking atau menggocangkan adalah salah satu teknik *massage* yang sering di pakai oleh para olahragawan agar otot-ototnya kembali releks sehingga mempermudah jalannya sirkulasi darah di dalam tubuh. Pelaksanaanya *massage* ini adalah dengan jari-jari membengkok, misalnya bagian bawah dan atas pada bagian yang berotot, lengan atas dan lengan bawah, paha atau betis yang dilakukan dengan gerakan-gerakan ke samping, ke atas dan ke bawah.

4. Teknik manipulasi *tapotement*



Tapotement merupakan gerakan pukulan ringan yang dilakukan secara berirama yang ditujukan pada bagian yang berdaging. Tujuannya adalah mendorong atau memudahkan sirkulasi darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya dengan kepala tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung.

5. Teknik manipulasi *walken*



Walken berupa gosokan dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan jari-jari yang bergerak maju mundur bergantian antara tangan kanan dan kiri berfungsi untuk menyempurnakan pengambilan sisa-sisa pembakaran oleh darah dan segera dapat dibawa ke jantung.

6. Teknik manipulasi *vibration*



Vibration merupakan teknik pijat dengan menggetarkan, teknik *vibration* ini hampir sama prakteknya seperti teknik *shaking* yaitu menggocangkan. Teknik *vibration* ini menggunakan ujung-ujung jari atau seluruh tapak tangan. Getaran yang terjadi diakibatkan oleh kontraksi isometri dari otot-otot lengan bawah dan lengan atas, yaitu kontraksi otot tanpa pemendekan, maka merupakan manipulasi yang berat.

7. Teknik manipulasi *Skin-rolling*



Skin Rolling adalah teknik memijat melipat kulit dengan hanya menggunakan jari-jari tangan yang dilakukan secara berurutan dari bawah samapai ke atas. Tujuan nya adalah untuk melonggarkan atau memisahkan kembali lengketan kuliat dengan jaringan dibawahnya, lengketan ini sering terjadi pada bagian kuliat yang terasa kedinginan, karena mendapatkan tekanan, bekas terjadinya cedera atau karna kurang lancarnya sirkulasi peredaran darah didalam tubuh.

KESIMPULAN

Khalayak sasaran kegiatan PKMS telah mampu mempraktekkan teknik dasar *sport massage* meliputi manipulasi: (1) *effleurage*, (2) *petrissage*, (3) *shaking*, (4) *tapotement*, (5) *walken*, (6) *vibration*, (7) *Skin-rolling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta.
- Bambang Priyonoadi. (2008). *Sport Massage*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Basrowi. (2011). *Kewirausahaan untuk Perguruan Tinggi*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Jamal Ma'mur Asmani. (2011). *Sekolah Entrepreneur*. Yogyakarta: Harmoni.
- Mulyono. (2016). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga. *Jurnal Sportif* (2) 2.
- Nopriansyah. (2015). Pengaruh Sport Massage terhadap Penurunan Perasaan Lelah setelah Latihan di UKM Pencak Silat UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi* (11) 2.
- Priyonoadi, Bambang. (2008). *Sport Masase (Masase Olahraga)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Mohammad Rukka. (2011). *Buku Ajar Kewirausahaan-1*. Lembaga Kajian dan Pengembangan Pendidikan.
- Surya Mohamad. (2009). *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.