



Volume 2, Nomor 1, Desember 2021

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

e-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

### **PKM Guru-Guru PJOK Bidang Pendampingan Masase Cedera Olahraga Pada KKG PJOK SD Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara**

**Suprayitno<sup>1</sup>, Indra Kasih<sup>2</sup>, Saipul Ambri Damanik<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: suprayitno@unimed.ac.id

#### **ABSTRAK INDONESIA**

Masase cedera olahraga adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk membantu proses penanganan dan penyembuhan terhadap cedera olahraga. Masase dapat diberikan kepada semua orang, laki-laki, perempuan, tua, muda, dewasa maupun anak-anak. Masase cedera olahraga akan dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya. Metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan PKM adalah, pendampingan, pelatihan, penyediaan fasilitas, dan pemberdayaan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut : 1) tahap persiapan perancangan masase cedera olahraga; 2) tahap penilaian 3) tahap perencanaan; 4) tahap perumusan rencana aksi; 5) tahap pelaksanaan program kegiatan; 6) tahap evaluasi. Hasil kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang akan dilaksanakan pada kelompok guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan masase cedera olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk: 1) meningkatkan pengetahuan mitra tentang keterampilan masase cedera olahraga, 2) melatih mitra untuk dapat melaksanakan kegiatan masasse cedera olahraga secara mandiri. 4) menjadikan program masasse cedera olahraga sebagai industri olahraga. Hasil yang diharapkan dalam kegiatan PKM adalah berkembangnya tim mitra dengan bertambahnya kemampuan dalam program masasse cedera olahraga dan dapat menjadi contoh bagi guru-guru PJOK yang lain dalam hal pengembangan usaha.

***Kata Kunci : Masase, cedera olahraga, guru, PJOK***

#### **ABSTRACT ENGLISH**

Sports injury massage is an art of hand movement that aims to help the process of handling and healing sports injuries. Massage can be given to everyone, men, women, old, young, adults and children. Sports injury massage will be able to help the process of growth and development. The methods that will be used to achieve the objectives of the Community Partnership Program activities are mentoring, training, providing facilities, and empowerment with the following stages: 1) the preparation stage for designing sports injury massages; 2) assessment stage 3) planning stage; 4) the stage of performing the action plan; 5) the stage of implementing the program of activities; 6) evaluation stage.

The results of the Community Partnership Program activities that will be carried out in groups of Sports and Health Physical Education Teachers are to provide knowledge and skills in sports injury massage. This activity aims to: 1) increase partners' knowledge of sports injury

massage skills, 2) train partners to be able to carry out sports injury massage activities independently. 4) make the sports injury massage program a sports industry. The expected result in Community Partnership Program activities is the development of a partner team with increased ability in the sports injury massage program and can be an example for other of Sports and Health Physical Education Teachers in terms of business development.

**Keywords : *Massage, sports injury, teacher, Sports and Health Physical Education***

---

## **PENDAHULUAN**

Manusia memiliki kebutuhan amat mendasar untuk menyentuh dan disentuh. Dalam banyak hal terapi masase tradisional dapat memenuhi kebutuhan ini. Masase membangun hubungan antara pemberi dan penerima sentuhan serta menghasilkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi (Maurice Boigey, 1965).. Perlakuan masase sudah didapat manusia semenjak di dalam kandungan dengan tindakan seorang ibu hamil mengelus perutnya. Masase adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani (Alan Heath & Nicki Bainbridge, 2004). Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Selama masase berlangsung, irama gerakan masase menimbulkan daya hipnotis dan suasana rileks (Marilyn Aslani, 1997) yang terjadi selanjutnya akan menghasilkan perasaan lebih nyaman, enak, tenteram dan merasa lebih sehat. Masase dapat diberikan kepada semua orang, laki-laki, perempuan, tua, muda, dewasa maupun anak-anak. Dapat diberikan kepada teman, keluarga, orang-orang yang kita cintai (Harsuki, 2012).

Berdasarkan hasil obsevasi di lapangan, kegiatan guru-guru PJOK yang di wadahi dalam bentuk Kelompok Kerja Guru (KKG)" Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang memiliki semangat yang kuat dalam memperhatikan dan peduli terhadap nasib generasi muda (terutama anak-anak didik di sekolah). Semakin kompleksnya permasalahan di sekolah menjadikan ancaman bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Pembelajaran Penjasorkes beresiko mendatangkan cedera. Guru PJOK merupakan orang utama yang bertanggungjawab jika terjadi cedera dalam pembelajaran penjasorkes. Untuk itu guru penjasorkes harus mempunyai pengetahuan dalam pencegahan dan perawatan cedera. Banyak kedua orang tua yang sibuk bekerja dan membiarkan anak-anaknya besar bersama pembantu atau kakek neneknya dan kurang memperhatikan kondisi anak juga memberikan kontribusi terhadap resiko cedera pada saat mengikuti pelajaran penjasorkes. Pengetahuan tentang hal tersebut di atas sangat perlu dipahami oleh para guru-guru PJOK. Dengan menguasai keterampilan

masase yang disertai pengetahuan pendukungnya tersebut dapat berguna untuk meminimalkan resiko akibat aktivitas jasmani yang diberikan pada anak didik dan bahkan dapat dikembangkan menjadi usaha (Tjirtosoeroso, 1983).

Pengabdian kepada masyarakat ini yakni mengenai pelatihan masase cedera olahraga pada siswa Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Ini merupakan langkah awal yang dilakukan sebagai proyeksi ke depan untuk melanjutkan program pelatihan ini ke tingkat yang lebih besar yakni tingkat Provinsi. permasalahan prioritas yang akan diselesaikan bersama mitra guru-guru PJOK yang peduli dengan keselamatan anak-anak didiknya dalam kegiatan PKM ini adalah .

1. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang kebutuhan pada siswa dalam mengelola pencegahan dan penanganan cedera,
2. Pemahaman guru-guru PJOK tentang pengetahuan masase cedera olahraga masih sebatas jika ada kasus baru melakukan masase,
3. Belum adanya tempat masase cedera olahraga yang terekomendasi aman, rata-rata berdasarkan rekomendasi yang berdasar pengalaman seseorang,
4. Masih rendahnya konotasi terhadap profesi masase cedera olahraga.
5. Masih kurangnya motivasi bisnis untuk pengembangan usaha masase cedera olahraga dilingkungan masyarakat.

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan program PKM ini akan dilaksanakan sebagai upaya Pemberdayaan guru-guru PJOK dalam kegiatan pelatihan kewirausahaan masase cedera olahraga yang menitik beratkan kepada pemahaman penyediaan fasilitas masase cedera olahraga, pelatihan pelaksanaan masase cedera olahraga dan manajemen usaha masase. Metode pelaksanaan program yang akan dilakukan adalah : (1) Penyediaan fasilitas masase, (2) Pelatihan tatacara masase, (3) Pelatihan manajemen pemasarannya, (4) pendampingan. Semua metode ini merupakan satu kesatuan dari program PKM ini.

Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan dengan LPPM-UNIMED dan tim mitra dan instansi yang terkait seperti pengurusan surat ijin, penyusunanjadwal kegiatan dan persiapan penyiapan fasilitas masase yang akan diberikan kepada Tim Mitra. Tahapan persiapan untuk penyiapan fasilitas masase adalah meliputi inventarisasi peralatan yang akan digunakan dan perancangannya serta dianalisa seluruh aspek yang diperlukan untuk keamanan pelaksanaan kegiatan masase cedera olahraga.

Ketercapaian program PKM akan diukur dengan menggunakan metode evaluasi yang dilakukan secara bertahap yaitu :a) Tahap awal adalah mengukur tingkat keberhasilan dari motivasi yang telah diberikan, b) Tahap proses kegiatan adalah mengetahui kemampuan Tim Mitra mengimplimentasikan seluruh materi pelatihan yang telah diberikan oleh tim pakar, c) Tahap akhir adalah melihat keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yang diindikasikan dengan kemampuan mitra dalam tatalaksana masase cedera olahraga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan perencanaan dalam penyelesaian masalah yang dialami oleh mitra maka tim pengabdian telah melakukan beberapa tahapan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi oleh mitra. Langkah awal tim pengabdian melakukan rapat awal persiapan sebelum turun kelapangan. Adapun agenda rapat persiapan tim pengabdian adalah penyusunan rencana tahapan kegiatan, pembagian tugas masing masing tim. Penjadwalan untuk survey awal ke lokasi mitra, pengurusan izin kegiatan ke pihak terkait lokasi kegiatan. Pembelian peralatan pelatihan massage dan penyusunan modul sebagai panduan pendampingan. Hasil rapat pengabdian dihasilkanlah chart penjadwalan kegiatan yang disertai dengan penanggung jawab dari masing masing kegiatan. Adapun hasil kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut;

### **a) Pelatihan Keterampilan Masase cedera olahraga**

Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada mitra, bagaimana pengetahuan tentang masase cedera olahraga, tatalaksana melakukan masasse serta kemanannya dan pengetahuan dalam wirausaha massase kebugaran. Mitra harus mampu melakukan keterampilan massase kebugaran dengan baik. Materi pelatihan akan didesain sesuai dengan kebutuhan yang terdiri dari pelatihan teori dan praktek, dengan materi pelatihan mencakup topik-topik memahami tentang karakteristik anak sekolah dasar, manfaat masase cedera olahraga khususnya bagi anak sekolah dasar, tatalaksana pelaksanaan masase cedra olahraga, keterampilan masase cedera olahraga dalam membantu dalam berwirausaha

Setiap peserta training memperoleh *hard copy* materi pelatihan lengkap lengkap, tertulis, dan disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami dan telah disesuaikan dengan tingkat pemahan peserta.

## b) Training manajemen usaha

Kegiatan ini adalah memberikan wawasan tentang strategi bagaimana merintis dan mengembangkan usaha bagi guru-guru PJOK dan organisasi kemasyarakatannya.

### 1) Pendampingan

Program pendampingan dalam kegiatan yang akan dilakukan bertujuan adalah untuk mendampingi Tim Mitra untuk menambah bentuk usaha dan mengembangkan usaha yang di kelolanya menjadi lebih baik. Adapun kegiatan pendampingan adalah sebagai Pendampingan penyusunan bentuk usaha masase cedera olahraga, Pendampingan manajemen tempat masase cedera olahraga, Pendampingan strategi marketing dan promosi

### 2) Pembinaan dan Pemberdayaan Mitra

Langkah pembinaan dan pemberdayaan Mitra untuk menyiapkan kelompok mitra yang handal dalam menjalankan aktivitas kegiatan Menyiapkan bahan penyuluhan penatanan untuk pendamping Tim Mitra, Menyiapkan pendamping dari tim pakar perguruan tinggi, Pembinaan kelompok oleh pendamping dan instansi terkait, Merealisasi program aksi dengan cara kemitraan, Memonitoring dan evaluasi kegiatan usaha yang dilakukan.

### 3) Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara bertahap yaitu :a) Tahap awal adalah mengukur tingkat keberhasilan dari motivasi yang telah diberikan, b) Tahap proses kegiatan adalah mengetahui kemampuan Tim Mitra mengimplimentasikan seluruh materi pelatihan yang telah diberikan oleh tim pakar, c) Tahap akhir adalah melihat keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yang diindikasikan dengan kemampuan mitra dalam tatalaksana masase cedera olahraga.

### 4) Tahap Pemantauan

Tahap pemantauan ini dilakukan setelah kegiatan selesai apakah berjalan sesuai dengan yang diharapkan atau tidak.

### 5) Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program

Seluruh kegiatan PKM akan berjalan dengan baik, jika seluruh kegiatan didukung oleh Tim Mitra. Adapun rencana yang akan diterapkan untuk melibatkan Tim Mitra selama kegiatan adalah Mengikuti seluruh kegiatan yang telah direncanakan dan disepakati bersama dengan sebaik-baiknya, Menyampaikan dan memberikan informasi sejelas-jelasnya yang menjadi permasalahan yang selama ini dihadapi sehingga dapat

menjadi bahan pertimbangan dalam pembuatan program pelatihan masase cedera olahraga (Hardianto. W, 1994), (Rachmi Primadiati, 2002)

## **KESIMPULAN**

Program kemitraan masyarakat ini adalah salah satu program yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat dan akademisi. Dengan adanya program ini akademisi dan masyarakat dapat dipertemukan untuk saling memberi, masyarakat yang menghadapi masalah dalam menjalankan kegiatannya dapat terbantu. Dalam kegiatan ini mitra Guru-guru PJOK SD Kecamatan Tanjung Morawa banyak menghadapi masalah dalam membantu meningkatkan profesionalisme dan kesejahteraan keluarga untuk lebih baik serta mampu dalam mewujudkan kesejahteraan keluarga. Dengan program ini harapannya Guru-guru PJOK SD Kecamatan Tanjung Morawa dan manajemen wirausaha kecil yang di motori KKG PJOK SD akan semakin baik dan berkembang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kami mengucapkan kepada Universitas Negeri Medan sebagai tindak lanjut mewujudkan tujuan PKM tersebut dilakukan pendampingan sebanyak empat kali secara daring. Hal ini senada dengan komitmen LPPM Unimed untuk memberikan langkah nyata bagi perkembangan pemberdayaan masyarakat. Melalui pembinaan yang dilakukan oleh dosen PJKR FIK Unimed terhadap kelompok masyarakat telah ikut berperan serta mewujudkan visi Unimed unggul dalam bidang rekayasa industri dan budaya yang telah ditetapkan oleh Rektor Universitas Negeri Medan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alan Heath & Nicki Bainbridge (2004). *Baby Massage*. London: Dorling Kindersley Limited
- Harsuki, (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hardianto. W. (1994). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*, Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Marilyn Aslani, (1997). *Teknik Pijat untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.
- Maurice Boigey, (1965). *Manuel de Massage*. Paris: Masson et Cie.
- Rachmi Primadiati, (2002). *Aromaterapi, Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: PT, Gramedia Pustaka Utama.
- Tjirtosoeroso, (1983). *Ilmu Lulut Olahraga (Sport Massage)*. P3T IKIP Yogyakarta.