



PKM Terapi Massage Sport Pasca Cedera Engkel pada Atlet Futsal Pon Sulawesi Selatan

Benny Badaru¹, Juhanis², Sufitriyono³, Rivan Saghita Pratama⁴

Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}, Universitas Negeri Semarang⁴

benny.b@unm.ac.id¹, juhanis@unm.ac.id², sufitriyono@unm.ac.id³, rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id⁴

Abstrak, Program Kegiatan Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tentang Terapi Massage Sport pasca cedera engkel pada atlet futsal PON Sulawesi Selatan. Solusi yang ditawarkan pada kegiatan ini yaitu mengenalkan materi massage terapi cedera dalam penyusunan prosedur operasional standar dalam perawatan cedera engkel, praktek tentang penanganan berbagai jenis cedera olahraga, cara mendiagnosa serta pemberian materi perawatan dan pencegahan cedera sesuai dengan prosedur operasional standar dan pemberian materi mengenai teknik penyediaan sarana prasarana penunjang dalam penanganan cedera olahraga. Metode pada pelaksanaan kegiatan berupa praktek (demonstrasi) dan teori tentang penanganan perawatan cedera engkel pada olahraga futsal. Target luaran pada kegiatan ini adalah menambah pengetahuan dan keterampilan, teknik terapy massage pada cedera engkel pada atlet futsal PON Provinsi Sulawesi Selatan, sebagai prosedur tetap (protap) penanganan cedera engkel olahraga futsal yang bersifat aplikatif bagi para atlet futsal, menambah pengetahuan terkait tentang sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam memberikan penanganan cedera engkel pada olahraga futsal dan praktek pengurutan cedera engkel pada olahraga futsal.

Kata kunci: *Massage sport, cedera engkel dan futsal*

Abstract, This Community Activity Program aims to find out about Sport Massage Therapy after ankle injury in futsal athletes at PON South Sulawesi. The solution offered in this activity is to introduce injury therapy massage material in the preparation of standard operating procedures in the treatment of ankle injuries, practice on handling various types of sports injuries, how to diagnose and provide injury treatment and prevention materials in accordance with standard operating procedures and provide material on provisioning techniques. supporting infrastructure in handling sports injuries. The method of carrying out activities is in the form of practice (demonstration) and theory about the treatment of ankle injuries in futsal. The output target in this activity is to increase knowledge and skills, massage therapy techniques on ankle injuries in futsal athletes at PON South Sulawesi Province, as a standard procedure for handling futsal ankle injuries that are applicable for futsal athletes, adding related knowledge about facilities and equipment. the infrastructure needed to provide handling of ankle injuries in futsal and the practice of sequencing ankle injuries in futsal.

Keywords: *Massage sport, ankle injury and futsal*

I. PENDAHULUAN

Pijat atau massage adalah bahasa universal manusia. Hampir setiap hari, manusia melakukan pemijatan pada dirinya sendiri. Jelas, pijat adalah operasi sederhana yang ditemukan manusia untuk menghilangkan rasa sakit dengan menyentuh atau menggosok bagian tubuh yang sakit atau saling menyentuh. Saat ini, pentingnya terapi pijat sudah dikenal luas. Seperti yang kita ketahui bersama, pijat dapat merangsang dan mengatur proses fisiologis, seperti pencernaan dan pernapasan. Semakin banyak orang sekarang menyadari bahwa pijat adalah sarana yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh, meskipun menggunakan operasi yang sangat sederhana sebagai respon alami tubuh. Menurut Tairas (2000: 1-2), pijat adalah salah satu jenis pijat refleksi yang bertujuan untuk mempercepat kembalinya darah, yaitu dengan cara melancarkan atau memijat kembalinya darah ke titik pusat refleks.

Sedangkan menurut C.K Giam (1993: 172) mengungkapkan hal yang sama, bahwa pijat adalah manipulasi jaringan lunak tubuh. Kegiatan ini akan mempengaruhi saraf lokal dan keseluruhan, otot, pernapasan, sirkulasi darah dan sistem limfatik. Pijat merangsang jaringan tubuh dengan menekan dan meregangkan. Kompresi menyebabkan jaringan lunak terkompresi dan mengubah ujung saraf yang membentuk jaringan reseptor, sedangkan peregangan menyebabkan ketegangan pada jaringan lunak.

Menurut pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pijat adalah aktivitas gerakan yang dapat merangsang dan mengatur proses fisiologis tubuh melalui teknik tertentu, seperti pijat,

menggosok, mengetuk, dan menekan bagian tubuh tertentu, dapat memiliki efek fisiologis, preventif, dan terapeutik pada tubuh manusia. Tubuh sangat erat kaitannya dengan tubuh manusia. Oleh karena itu, jika seseorang ingin mengetahui dan belajar pijat, mereka terlebih dahulu harus memahami bidang keilmuan terkait ilmu yang mempelajari sistem tubuh manusia, seperti fisiologi, anatomi, biomekanika dan kinesiologi, dan ilmu kesehatan olahraga. Semua orang di semua lapisan masyarakat dapat belajar pijat secara alami dan ilmiah, dari tradisional hingga modern, menggunakan alat yang dirancang dengan gerakan otomatis.

Olahraga futsal merupakan olahraga kontak fisik, dimana banyak gerakan yang ada pada olahraga tersebut yang sering mengakibatkan atlet mengalami cedera muskuloskeletal. Terjadinya cedera pada atlet futsal saat menjalani program latihan di lapangan, seperti latihan kecepatan, kelincahan, latihan beban untuk kekuatan kaki, dan latihan teknik-teknik dasar pada olahraga futsal dapat mengakibatkan atlet mendapatkan cedera, salah satunya cedera engkel/ *ankle sprain*.

Cedera pergelangan kaki atau ankle sprain adalah cedera pergelangan kaki yang disebabkan oleh peregangan berlebihan pada ligamen, pembuluh darah yang menghubungkan tulang. Tentu saja peregangan yang terjadi cukup membuat ligamen terkilir. Cedera ini sering terjadi pada atlet khususnya futsal. Karena olahraga futsal merupakan olahraga kontak fisik sehingga rentang sekali atlet mendapatkan cedera engkel.

Dalam istilah umum, ankle sprain disebut dengan terkilir atau keseleo. Ankle sprain dapat terjadi karena *overstretch* pada ligamen *complex lateral ankle* dengan

posisi inversi dan plantar fleksi yang tiba-tiba terjadi saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/ tanah. Hal ini umumnya terjadi pada permukaan lantai/tanah yang tidak rata.

Pada umumnya Sebagian besar atlet yang cedera ankle sprain melakukan pijat langsung pada area yang mengalami cedera jaringan lunak karena atlet tidak mengetahui teknik penanganan cedera ankle sprain yang benar, dan umumnya atlet membiarkan cedera itu karena tidak mengetahui cara penanganan cedera pada saat terjadi cedera baik pada dirinya maupun orang lain.

Mengingat kurangnya pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga khususnya cedera engkel dan kesadaran betapa besar manfaat akan pijat cedera olahraga di kalangan atlet futsal di Provinsi Sulawesi Selatan. Maka kami sebagai tim pengabdian, ingin menawarkan pelatihan terpadu kepada atlet futsal PON di provinsi Sulawesi Selatan yang ingin bertemu dan belajar tentang pengetahuan terapi pijat untuk cedera pada bagian pergelangan kaki. Dan mitra dalam kegiatan ini adalah para atlet futsal PON Provinsi Sulawesi Selatan. Harapannya, setelah para atlet dibekali pengetahuan tentang cara penanganan dan perawatan cedera engkel melalui Sports Injury Massage, para atlet futsal dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam konteksnya masing-masing.

II. METODE PENELITIAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang menjadi beberapa sub kegiatan. Pertama, pemberian pemahaman tentang definisi, tujuan serta manfaat pemberian massage injury kepada para atlet futsal PON provinsi Sulawesi selatan melalui kegiatan ceramah Kedua,

memberikan materi terkait teknik dasar *massage sport injury sprain* (cedera engkel). Ketiga, melaksanakan praktek secara langsung tentang tutorial menggunakan *elastic bandage* pada pergelangan bagian kaki dengan teknik balutan seperti angka 8 (*figer eight*) dan dengan beberapa contoh kegiatan pengurutan pada cedera engkel. Keempat, pemberian tugas kepada para atlet futsal berupa praktek melakukan gerakan *massage sport injury* yang harus dilakukan setiap peserta untuk pengembangan dan penguasaan gerakan *massage injury* (cedera) untuk lebih pemahaman pelaksanaan gerakan *massage sport injury*. Hasil pengembangan *massage sport* ini harus dilaporkan untuk dievaluasi sehingga benar-benar dapat digunakan untuk panduan melakukan *massage injury* (cedera) 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 injury* (cedera) 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 injury* (cedera) 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 injury (cedera) sebelum maupun setelah melakukan aktivitas olahraga agar tubuh kembali segar setelah aktifitas yang berat. Massage injury (cedera) merupakan salah satu manipulasi sederhana yang ditemukan manusia untuk mengelus atau mengusap bagian badan yang sakit atau saling membelai satu sama lain untuk menenangkan. Teknik massage injury (cedera) bertujuan agar seseorang dapat menangani cedera pada diri sendiri amupun orang lain ketika terkena cedera dari kegiatan yang berat setelah berolahraga yang membuat individu merasa dalam kondisi yang nyaman. Pemberian massage

injury (cedera) yang benar setiap setelah melakukan aktifitas olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan otot-otot akibat aktifitas yang sangat berat. Massage adalah suatu metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, yakni dengan genjotan-genjotan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentrarefleks. Massage adalah rangkaian yang terstruktur dari tekanan atau sentuhan. Tangan dan bagian tubuh yang lain seperti lengan bawah dan siku dapat digunakan untuk melakukan manipulasi di atas kulit, terutama pada bagian otot dengan gerakan mengurut, menggosok, memukul, dan menekan bagian anggota tubuh. Berikut ini merupakan adalah tabel mengenai rincian produk, rencana kerja, partisipasi mitra dan indicator keberhasilan pengabdian ini.

Tabel 1. Rincian produk dan rencana kegiatan pengabdian masyarakat

No	Produk	Rencana Kegiatan	Partisipasi Mitra	Indikator keberhasilan
1	Pedoman penanganan cedera olahraga yang bersifat aplikatif bagi atlet.	Identifikasi jenis-jenis cedera olahraga yang dapat terjadi pada cabang olahraga futsal. Penelusuran pustaka mengenai penanganan berbagai jenis cedera olahraga. Penyusunan pedoman penanganan cedera olahraga cabang olahraga futsal yang aplikatif	Sumber informasi mengenai jenis cedera olahraga yang sering terjadi Bersama dengan pengabdian menyusun pedoman sehingga dapat dimengerti oleh atlet futsal.	Tersusunnya pedoman penanganan cedera olahraga yang bersifat aplikatif bagi atlet.
2	Keterampilan para atlet futsal dalam memberikan penanganan cedera.	Pendataan lokasi atlet serta kesiapan dalam pelatihan. Sosialisasi	Mitra sebagai peserta pelatihan dan memerikan	90% atlet futsal yang mengikuti pelatihan mendapatkan nilai minimal 85

		pedoman penanganan cedera olahraga cabang olahraga futsal. Pelaksanaan pelatihan keterampilan atlet futsal dalam memberikan penanganan cedera olahraga	feed back mengenai pedoman yang telah disusun.	
3	Pengadaan sarana dalam memberikan penanganan cedera olahraga.	Identifikasi sarana yang diperlukan dalam pemberian penanganan cedera olahraga. Pengadaan alat dan bahan yang diperlukan dalam tindakan saat menangani cedera olahraga pada atlet.	Mitra ikut serta dalam pengadaan sarana dalam memberikan penanganan cedera olahraga.	75% pelatih/atlet dapat membuat alat dan bahan yang diperlukan dalam tindakan saat menangani cedera olahraga pada atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui wawancara mendalam kepada atlet mengenai pengetahuan dan pemahaman tentang perawatan cedera engkel pada olahraga futsal saat ini, permasalahan yang dihadapi, solusi yang diperlukan serta hasil yang diperoleh dari pelaksanaan pengabdian dan saran-saran bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya. Analisis data hasil pengabdian adalah dengan teknik deskriptif. Diuraikan secara jelas mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan hasil dari pengabdian serta permasalahan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan dan solusinya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pada kegiatan pengabdian ini secara menyeluruh bisa dilihat berdasarkan beberapa jenis komponen dibawah ini:

1. Ketercapaian target jumlah peserta pelatihan

Target jumlah peserta kegiatan ini berjumlah 30 atlet futsal PON Provinsi Sulawesi Selatan. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 30 atlet futsal Provinsi Sulawesi Selatan. Sehingga ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah 100% atau dapat dinilai dengan sangat baik.

2. Ketercapaian tujuan pelatihan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dinilai baik. Dalam kurun waktu 2 (dua) pekan sebanyak 20 atlet futsal (90%) telah menguasai gerakan massage dalam penanganan injury therapy cedera engkel. Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pelatihan tersebut adalah gerakan dalam melakukan gerakan massage terlihat disebabkan karena belum terbiasa melakukan penanganan cedera. Pada

pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami terus berusaha melakukan pendampingan bagi para peserta pelatihan di GOR serba guna FIK UNM sebagai tempat pelatihan penanganan pasca cedera engkel (*massage injury therapy*). Kegiatan ini dilaksanakan agar peserta lebih memahami akan semua teknik gerakan manipulasi gerakan pengurutan cedera engkel pada atlet beserta pengetahuan dasar tentang penanganan pasca cedera engkel.

3. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi dapat dinilai baik (80%). Hal ini mengingat kemampuan peserta pelatihan yang sudah memprogramkan mata kuliah *massage* dan banyak memiliki pengalaman.

4. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai cukup baik (75%). Hampir seluruh materi penanganan pasca cedera engkel yang telah diberikan bisa disampaikan kepada seluruh atlet sebagai peserta pelatihan, walaupun karena keterbatasan waktu ada beberapa bagian materi yang hanya diberikan secara singkat tetapi jelas. Namun secara keseluruhan, kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan pada peserta atlet futsal PON Provinsi Sulawesi Selatan ini bisa diukur melalui keempat komponen di atas dapat dinilai baik. Hal ini berkat dukungan banyak pihak, terutama Pimpinan Universitas Negeri Makassar serta Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan.



Gambar 1. Pemberian arahan sekaligus pembukaan acara kegiatan pelatihan kepada para atlet futsal (peserta pelatihan)



Gambar 2. Pelaksanaan materi Pelatihan pasca cedera engkel kepada Peserta



Gambar 3. Tutorial pemasangan perban elastis dengan teknik balutan angka 8 (*figer eight*) kepada para peserta pelatihan.



Gambar 4. Foto Bersama dengan peserta pelatihan sport massage Injury sprain

IV. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yaitu : pelatihan Massage injury terapi cedera pada atlet gulat provinsi Sulawesi selatan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Materi pelatihan ini sangat diminati oleh seluruh peserta (atlet) mudah dipahami dan dilakukan dengan serius karena telah menguasai berbagai gerakan manipulasi Massage sport beserta manfaatnya .
2. Peserta (atlet) dapat menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi pelatihan dapat diserap oleh seluruh peserta dengan baik.
3. Motivasi peserta (atlet) cukup tinggi mengikuti pelatihan sampai selesai.
4. Peserta (atlet) menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka maupun orang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi yang telah memberikan hibah. Penelitian ini merupakan hibah PNPB dengan nomor : 2417/UN36.11/LP2M/2021. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaannya selama proses kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM. Dekan FIK UNM dan Ketua Asosiasi Futsal Provinsi (AFP) Sulawesi Selatan yang telah memberikan fasilitas, melakukan monitoring dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai. penelitian ini merupakan dana hibah PNPB (nomor kontrak)

DAFTAR PUSTAKA

- Basoeki Hadi. Drs, Sulistyorini.Drs. M.Pd,2009, Sport Massage
- Chang Hee Jung (KOICA), 2002. Massage Olahraga Untuk Masyarakat Umum. Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Sport Massage,1980, Dit. Jen.
- Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I Dip.
- Linda Doeser, 1994. Massage For Common Ailments. Parragon B
- Astawa, Putu. 2003. *Cedera Olahraga Aspek Bantuan Hidup Dasar dan Pertolongan Pertama*. Makalah. Disampaikan Pada Pelatihan Rehabilitasi Medik Cedera Olahraga. Rumah Sakit Sanglah. Denpasar.
- C.K. Giam, K.C. Teh. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Alih Bahasa: Hartono Satmoko. Jakarta. Binarupa Aksara.



- Hardianto Wibowo. 1994. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta.
- Latuheru, R. V., Saleh, M. S., Rizal, A., & Benny, B. (2019, December). PKM massage sport pada pengurus Masjid SC Ar-Riyadhoh Makassar. In Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 2019, No. 8).
- EGC. James Wilson., MacDonald., Colin Fergusson. 1992. *Cedera Olahraga*. Alih Bahasa: Gustav Anantamuller. Penerbit ARCAN. Jakarta.
- Paul M. Taylor., Diane K Taylor. 1997. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Alih Bahasa: Jamal Khabib. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Widana I Ketut.2003. *Mekanisme Kontraksi Otot Dalam pencegahan Cedera Olahraga*.Makalah. Disampaikan Pada Pelatihan Rehabilitasi Medik Cedera Olahraga. Rumah Sakit Sanglah. Denpasar.