

**PEMBERDAYAAN PIJAT TERAPI KEBUGARAN KLUB SEPAK BOLA
 MELALUI MEDIA TERAPI DI SITUBONDO**

***EMPOWERMENT OF FOOTBALL CLUB FITNESS THERAPY
 THROUGH MEDIA THERAPY IN SITUBONDO***

Afif Amroellah¹⁾, Santoso²⁾

¹PGSD, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

²Matematika, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo

¹Email: afif_amroellah@unars.ac.id

Abstrak: Setiap pemain sepak bola pasti memiliki peluang dapat mengalami cedera ketika bermain. Bahkan, cedera yang dialami oleh pemain sepak bola bisa membuatnya terpaksa harus absen atau tidak bisa ikut terjun ke pertandingan dalam waktu lama yang biasanya hal ini dapat memengaruhi popularitas dari klub dan juga pemain. Karena hal ini lah, cedera bisa menjadi mimpi buruk bagi semua orang yang selalu bergelut di bidang olahraga. Sebagian besar cedera yang sering dialami oleh atlet sepak bola berada di bagian pergelangan kaki dan sendi lutut. Bahkan, hampir 90% cedera yang dialami juga berhubungan dengan tungkai bagian bawah. Namun, masalah yang dihadapi adalah minimnya pelatihan keterampilan yang diberikan kepada klub-klub sepak bola (tingkatan usia) khususnya pada suatu tim tentang pijat . Pelatihan keterampilan sangat perlu diberikan untuk menumbuhkan, mengembangkan, meningkatkan potensi yang ada di dalam klub-klub sepak bola dan ketika mengalami cedera didalam lapangan maupun di luar lapangan. Pelatihan terapi pijat kebugaran dilaksanakan dengan mengkombinasikan alat *infra red* dan alat bekam. Pelatihan dan pendampingan terapi pijat kebugaran dengan kombinasi *infra red* dan alat bekam akan dilakukan kepada mitra dengan metode *Participatory Learning and Action* (PLA). Metode PLA merupakan metode pemberdayaan masyarakat dengan proses belajar (ceramah, curah pendapat, diskusi dan pendampingan).

Kata Kunci: Pijat terapi kebugaran, Media terapi.

Abstract: Every soccer player has the opportunity to get injured while playing. In fact, injuries suffered by soccer players can make them forced to be absent or unable to participate in matches for a long time which usually can affect the popularity of the club as well as the player. Because of this, injuries can be a nightmare for everyone who is always struggling in the field of sports. Most of the injuries that are often experienced by soccer athletes are in the ankle and knee joints. In fact, almost 90% of the injuries experienced are also related to the lower limbs. However, the problem faced is the lack of skills training provided to football clubs (age level) especially in a team about massage . Skills training really needs to be given to grow, develop, increase the potential that exists in football clubs and when injured on the field or off the field. Fitness massage therapy training is carried out by combining infrared and cupping equipment. Training and assistance for fitness massage therapy with a combination of infrared and cupping tools will be carried out to partners using the Participatory

Learning and Action (PLA) method. The PLA method is a community empowerment method with a learning process (lectures, brainstorming, discussions and mentoring).

Keywords: *Massage therapy fitness, Therapeutic medium.*

PENDAHULUAN

Sport massage merupakan pemijatan, pengurutan, dan sebagainya pada bagian-bagian badan tertentu dengan tangan atau alat-alat khusus sebagai cara pengobatan untuk melancarkan peredaran darah dan menghilangkan rasa lelah (Roepajadi et. al., 2014). Tujuan *sport massage* secara umum adalah meningkatkan kondisi tubuh, memperlancar sirkulasi darah, memanaskan badan (*warm up*), dan membantu mempercepat proses penyembuhan ringan. Manfaat *massage* (Best et. al., 2008) meliputi menghilangkan ketegangan otot dan kekakuan, nyeri otot berkurang dan fleksibilitas sendi. Sebelum seseorang mempelajari *massage* sebaiknya telah mempelajari beberapa ilmu yang mendukung, antara lain anatomi, fisiologi, biomekanika, perawatan cedera dan PPPK. Pembelajaran dari ilmu-ilmu tersebut adalah untuk membantu, menunjang, dan memberikan indikasi atau perlakuan yang tepat dalam pelaksanaan *massage*. Misalnya pengetahuan tentang anatomi yang berhubungan dengan sistem otot rangka karena fungsinya sebagai penggerak tubuh. Teknik *sport massage* (Roepajadi et. al., 2014), terdiri dari *efflurage* (menggosok), *petrissage* (memijat), *friction* (menggerus), *shaking* (menggoncang), *tapotement* (memukul), *walken* (menggosok melintang otot), *vibration* (menggetarkan), *skin rolling* (menggeser lipatan kulit), dan *stroking* (mengurut).

Sport massage sendiri dapat dikombinasikan dengan beberapa alat terapi yang bermanfaat bagi tubuh kita, diantaranya adalah sinar infra merah (radiasi panas) dan kop bekam kering. Metode radiasi dengan sinar infra merah secara umum serupa dengan konduksi panas yaitu menghasilkan panas yang digunakan untuk tujuan terapeutik (Sli et. al., 2010). Terapi ini diberikan dengan cara memberikan pancaran sinar infra merah pada bagian tubuh atau area nyeri dengan durasi yang telah ditentukan. Prinsip terapi ini memberikan efek vasodilatasi pada area tubuh atau area nyeri untuk meningkatkan sirkulasi darah pada area tersebut

(Brooke, 2001).

Bekam kering merupakan terapi bekam yang tidak mengeluarkan darah melainkan hanya angin dengan perlakuan pengekopan atau pemberian tekanan negatif tanpa tusukan (Subadi, 2014). Manfaat bekam kering mampu menyembuhkan dan meredakan nyeri dengan cara relaksasi, selain itu melancarkan peredaran darah, membuang racun (toksin) melalui angin (Sli et. al., 2010). Menurut Gede (2016), terapi bekam kering adalah suatu metode pengobatan dengan *cup* yaitu alat untuk membekam yang menghisap kulit dan jaringan bawah kulit sehingga menyebabkan komponen darah mengumpul dibawah kulit tanpa pengeluaran darah.

Kemajuan zaman dan perkembangan ilmu berkaitan dengan pemijatan, diharapkan dapat membantu masyarakat Kabupaten Situbondo agar lebih mengenal terapi *massage* kebugaran (*sport massage therapy*). Dengan adanya edukasi, khususnya pelatihan tentang *sport massage therapy* nantinya tidak akan terjadi lagi kesalahan atau kekeliruan terhadap penanganan pemijatan yang dapat merugikan diri sendiri. Selain itu, pemilihan terapi *massage* kebugaran juga dapat membantu masyarakat Kabupaten Situbondo dalam menjaga kondisi tubuh lebih baik lagi dengan manipulasi pijat melalui *sport massage*.

METODE

Metode yang diterapkan pada pelatihan terapi pijat kebugaran adalah Participatory Learning and Action (PLA). Metode PLA merupakan metode pemberdayaan masyarakat dengan proses belajar (ceramah, curah pendapat, diskusi dan pendampingan). Dengan metode tersebut, masyarakat akan mendapatkan berbagai pengetahuan yang berasal dari pengalaman yang dibentuk dari lingkungan kehidupan mereka yang sangat kompleks, instrument yang dilakukan dalam program ini adalah

1. Sosialisasi tentang terapi pijat kebugaran (*sport massage therapy*)
2. Pelatihan terapi pijat kebugaran (*sport massage therapy*)
3. Pelatihan terapi pijat kebugaran (*sport massage therapy*) dengan mengkombinasikan alat *infra red* dan alat bekam

4. Pendampingan cara melakukan terapi pijat kebugaran (*sport massage therapy*)
5. pendampingan cara melakukan terapi kebugaran (*sport massage therapy*) dengan mengkombinasikan alat infra merah dan alat bekam
6. follow up yakni pasca kegiatan

Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan dalam program PKM ini terdiri dari kegiatan ilmiah, pendidikan, pelatihan, serta praktik melalui pendampingan, bimbingan dan asistensi. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

7. Persiapan kegiatan dimulai dengan menyediakan prasarana dan sarana berupa video tutorial dan buku panduan. Prasarana dan sarana tersebut disusun untuk menunjang kegiatan pelatihan. Peserta yang mengikuti pelatihan terapi pijat kebugaran adalah seluruh klub sepak bola Situbondo sebanyak 5 klub.
8. Sebelum dilakukan pelatihan dan pendampingan, peserta diminta untuk mengisi angket sebagai pretest. Setelah itu dilakukan kegiatan sosialisasi berupa pemaparan materi yang ditujukan pada klub sepak bola Situbondo dengan maksud agar terjadi peningkatan pengetahuan dan pengalaman.

A. Pelatihan terapi pijat kebugaran dengan menggunakan tangan

a. Teknik dasar manipulasi Effleurage

Effleurage atau nama lainnya menggosok adalah gerakan pijatan ringan yang berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan kulit tanpa terjadi gerakan otot bagian dalam. Gerakan pijatan effleurage ini menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari untuk menggosok daerah tubuh yang akan dipijat dengan gerakannya tetap dan tekanan yang diberikan searah dengan aliran darah balik. Tujuan pijatan effleurage ini adalah memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening sehingga tubuh terasa lebih baik dari sebelumnya, sehat dan bugar kembali.

b. Teknik dasar manipulasi Petrisage

Petrisage 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 petrissage dapat mempengaruhi saraf motorik. Efek

petrissage sangat berguna pada saat terjadi kelelahan otot. Petrissage (memijat) yaitu dilakukan dengan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya, dengan gerakan menekan otot kebawah dan kemudian meremasnya, yaitu dengan jalan mengangkat seolah-olah menjebol otot keatas. Tujuan dari petrissage yaitu untuk mendorong aliran darah kembali ke jantung dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran.

c. Teknik dasar manipulasi Friction

Friction atau menggerus merupakan gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Pijatan friction ini menggunakan ujung jari atau ibu jari dengan menggeruskan melingkar seperti spiral pada bagian otot tertentu. Tujuan dari pijatan friction ini adalah membantu menghancurkan *myoglosis*, yaitu timbunan sisa-sisa pembakaran energy atau asam laktat yang terdapat pada otot yang menyebabkan otot menjadi keras.

d. Teknik dasar manipulasi *Friction*

Friction atau menggerus merupakan gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Pijatan friction ini menggunakan ujung jari atau ibu jari dengan menggeruskan melingkar seperti spiral pada bagian otot tertentu. Tujuan dari pijatan *friction* ini adalah membantu menghancurkan *myoglosis*, yaitu timbunan sisa-sisa pembakaran energy atau asam laktat yang terdapat pada otot yang menyebabkan otot menjadi keras.

e. Teknik dasar manipulasi *Shaking*

Shaking atau menggocangkan adakah salah satu teknik massage yang sering di pakai oleh para olahragawan agar otot-ototnya kembali releks sehingga mempermudah jalannya sirkulasi darah didalam 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. Manipulasi ini dilakukan dengan irama yang hidup serta tangan berpindah- pindah dan berdekatan. Pengaruh mekanis dari manipulasi shaking adalah jika dilakukan dengan baik, guncangan ini akan melemaskan otot-otot dan menambah fleksibilitas jaringan-jaringan. Pengaruh fisiologis adalah merangsang dan

memberikan desakan ke dalam, terutama pada organ tubuh bagian perut dan dada, serta mengendurkan, melemaskan, dan mengulur bagian lunak yang menyebabkan lancarnya peredaran darah dan meningkatkan kerja syaraf.

f. Teknik dasar 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. Tapotement/memukul yaitu dengan kepalan tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung. Tujuannya yaitu untuk merangsang serabut saraf tepi dan merangsang organ-organ tubuh bagian dalam.

B. Pelatihan terapi pijat kebugaran (*sport massage therapy*) dengan mengkombinasikan alat *infra merah* dan alat bekam

a. Metode radiasi dengan sinar infra merah

Metode radiasi dengan sinar infra merah secara umum serupa dengan konduksi panas yaitu menghasilkan panas yang digunakan untuk tujuan terapeutik (Sli et. al., 2010). Terapi ini diberikan dengan cara memberikan pancaran sinar infra merah pada bagian tubuh atau area nyeri dengan durasi yang telah ditentukan. Prinsip terapi ini memberikan efek vasodilatasi pada area tubuh atau area nyeri untuk meningkatkan sirkulasi darah pada area tersebut (Brooke, 2001). Posisikan pasien serilek mungkin dimana spot yang sakit harus disingkirkan dari logam atau metal yang dapat menimbulkan panas berlebih pada jaringan tubuh, seperti: gelang, kalung, cincin, dll. Jika pasien sudah merasa rilek (boleh tidur, duduk ataupun berdiri), maka hidupkan tombol on - off lampu dengan memasang steker pada stop kontak listrik 220 volt/50 Hz dengan daya sebanyak 150 Watt untuk wilayah Asia, namun jika Anda berada diluar negeri, seperti Amerika Serikat dan Eropa, maka hubungkan kontak steker lampu IRR dengan listrik 110 Volt/50 Hz. Jika menggunakan lampu sejenis Philips, Osram dan Maxtor maka cukup ulir bagian belakang kepala lampu ke arah kanan sampai bunyi klik dan lampu akan berpijar untuk jenis lampu luminous generator. Selanjutnya pasien

harus dilepas baju atau diangkat celana jika areanya di kaki, fokuskan sinar pada titik spot yang akan menerima rangsangan cahaya, semisal punggung atas nyeri, maka jarak terbaik untuk penyinaran lampu adalah 30 cm dengan sinar tegak lurus spot nyeri yang disinari dan atur waktu pada alat tersebut 5 -15 menit, dengan intensitas 3x terapi untuk kasus berat, 2x terapi untuk kasus sedang dan 1x terapi untuk kasus ringan. Usahakan dalam penyinaran pasien harus dijaga dan jangan ditinggal di tempat, sebab ada beberapa pasien yang tidak tahan dengan panas dari lampu IRR karena gangguan hipersensitif kulit. Lalu jika sudah 10 menit maka matikan lampu dan pasien disuruh mengenakan baju lagi. Ada berbagai manfaat saat menggunakan lampu inframerah diantaranya:

- Lampu infra merah adalah cara untuk menghilangkan rasa nyeri dengan efek samping yang sangat sedikit.
- Rasa hangat bisa membuat badan menjadi rileks dan cocok apabila berada di musim dingin.
- Detoksifikasi atau menghilangkan racun dengan alami
- Membantu Mengatasi sulit tidur
- Membantu menurunkan berat badan.
- Membantu memperlancar peredaran darah.
- Mengurangi peradangan.
- Menurunkan efek samping diabetes
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan tekanan darah

b. Metode Bekam kering

Bekam kering merupakan terapi bekam yang tidak mengeluarkan darah melainkan hanya angin dengan perlakuan pengekapan atau pemberian tekanan negatif tanpa tusukan (Subadi, 2014). Manfaat bekam kering mampu menyembuhkan dan meredakan nyeri dengan cara relaksasi, selain itu melancarkan peredaran darah, membuang racun (toksin) melalui angin (Sli et. al., 2010). Menurut Gede (2016), terapi bekam kering adalah suatu metode pengobatan dengan *cup* yaitu alat untuk membekam yang menghisap kulit dan jaringan bawah kulit sehingga menyebabkan komponen darah mengumpul dibawah kulit tanpa pengeluaran darah. Langkah Melakukan Terapi Bekam:

a) Mendata Pasien dan Melakukan Anamnesis (Wawancara)

Catatan data pasien sangatlah penting untuk merekam identitas, diagnosis penyakit, terapi yang sudah diberikan serta mengetahui perkembangan penyakitnya. Tujuan melakukan anamnesis (wawancara) adalah untuk mengetahui maksud pasien berobat, serta mendalami penyakit dan keluhan yang dialami. Adapun data-data yang perlu dicatat antara lain adalah:

1. Identitas pasien, meliputi: Nama lengkap, umur, jenis kelamin, alamat dan status perkawinan.
2. Identitas keluarga, meliputi: kedudukan dalam keluarga, pekerjaan dan alamat tinggal. Beberapa penyakit berkaitan erat dengan pekerjaan/lokasi pemukiman.

b) Melakukan pemeriksaan dan menentukan diagnosa penyakit

Pemeriksaan ini berguna untuk membuktikan apa yang dikeluhkan pasien tersebut sesuai dengan kelainan fisik yang ada. Adakalanya pasien mengeluhkan sesuatu tetapi tidak ditemukan kelainan fisik apapun dan begitu juga sebaliknya. Pemeriksaan fisik tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan umum, meliputi: tekanan darah, nadi, temperatur tubuh, pernafasan, lidah iris (iridology), telapak tangan dan lain-lain. Yang terpenting adalah bisa mengetahui penyakit yang di derita pasien.
2. Dari organ yang dikeluhkan pasien. Perhatikan perubahan warna kulit, bentuk, tekstur atau perubahan lainnya yang kasat mata. Amati pula ekspresi wajah, bentuk dan sikapserta cara berjalan pasien.
3. Palpasi (Perabaan, penekanan) atau perkusi (pengetukan) disekitar tubuh yang mengalami keluhan. Auskultasi, yakni pemeriksaan dengan menggunakan stetoskop untuk mengetahui adanya kelainan pada rongga dada (jantung dan paru-paru) serta rongga perut (lambung, usus, dan lain-lain)
4. Jika diperlukan lakukanlah pemeriksaan penunjang, seperti laboratorium darah, urin dan tinja, rontgen (radiologi) dan sebagainya.

Setelah diketahui keluhannya melalui anamnesis dan telah dilakukan pemeriksaan maka dapat diambil kesimpulan mengenai penyakit yang dialami

oleh pasien (diagnosa). Diagnosa penyakit ini sebagai modal dasar untuk menentukan langkah selanjutnya mengenai jenis terapi apa yang cocok dilakukan, titik bekam mana yang akan dipilih serta herbal penunjang apa yang memang diperlukan.

c) Menentukan Titik Bekam

- a) Dalam menentukan titik bekam terdapat beberapa versi ada yang berdasarkan lokasi keluhan, berdasarkan titik akupunktur dan ada yang mendasarkan pada anatomi dan patofisiologi organ yang bermasalah.
- b) Dalam memilih titik bekam ini, maka tidak perlu memakai banyak titik. Sebab titik bekam yang banyak belum tentu lebih baik dan efektif dibandingkan dengan satu titik.
- c) Ada sekitar 12 titik utama yang disebutkan dalam hadits (disebut titik bekam nabi), selebihnya merupakan pengembangan dari itu. Diantaranya adalah titik di kepala, leher dan punggung, kaki dan lain sebagainya.

d) Mempersiapkan peralatan dan Pasien

- 1) Mempersiapkan peralatan bekam dan ruangan. Yang paling utama adalah menyiapkan agar alat-alat yang digunakan bisa steril mengingat banyak penyakit yang dimungkinkan bisa menular melalui perantara alat bekam seperti pasien hepatitis dan HIV-AIDS. Menggunakan ruangan yang bersih, cukup penerangan, cukup ventilasi dan aliran udara.
- 2) Mempersiapkan pasien. Pasien perlu dipersiapkan terlebih dahulu baik secara fisik maupun mental. Pasien perlu mendapatkan penjelasan mengenai dasar terapi bekam sebagai tehnik pengobatan yang dituntunkan Rasulullah SAW, cara membekam, manfaat, efek samping yang mungkin terjadi baik ketika sedang dibekam maupun setelahnya, kontraindikasi (pantangan) bekam, serta proses kesembuhan dan yang lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan luaran yang diperoleh dari program pengabdian ini berupa publikasi dan HKI (hak kekayaan intelektual). Para peserta sangat antusias tentang terapi pijat, dimana terapi ini tidak dapat dilakukan oleh terapis yang belum terlatih atau belum berpengalaman. Seorang terapis pijat akan mengurus banyak jaringan lunak dan otot pada tubuh, yang merupakan jaringan rumit dan lembut pada struktur tubuh. Menyentuh atau menekan jaringan yang salah tidak hanya menimbulkan nyeri tapi juga dapat menyebabkan cedera. Lebih baiknya untuk meningkatkan kemampuan para terapis sehingga terlatih dan berpengalaman baik didalam pertandingan maupun diluar pertandingan.

Beberapa bentuk pijatan dapat membuat seseorang merasakan nyeri keesokan harinya, namun umumnya terapi pijat tidak menyakitkan atau membuat tidak nyaman. Terapi ini terbukti dapat meredakan beberapa kondisi kesehatan tertentu, namun jika hanya dilakukan oleh terapi yang terlatih. Perhatian khusus perlu diberikan oleh terapis untuk memberikan layanan pijatan yang sesuai dengan kondisi kesehatan seseorang. Maka dengan ini, sebagai seorang terapis harus berpatokan pada tata cara aturan yang berada pada metode pelaksanaan. Baik dalam terapi pijat tangan, bekam kering, bahkan sampai penggunaan alat infra merah.

Terapis pijat harus memperhatikan kondisi kesehatan pasien dengan gangguan kesehatan tertentu. Sebagai contoh, pijat jaringan dalam tidak dapat dilakukan terhadap pasien yang tengah mengkonsumsi obat anti beku darah, mereka dengan gangguan pendarahan dan mereka dengan jumlah platelet darah yang rendah. Tekanan yang intensif juga tidak dapat dilakukan pada area tumor, cedera, atau luka, kecuali telah disetujui oleh dokter. Mereka yang menderita keropos tulang (osteoporosis) yang parah, kekurangan zat beku darah (trombositopenia), dan trombosis (pembekuan) pembuluh darah yang dalam juga sangat tidak dianjurkan untuk mendapatkan pijatan.



Gambar 1. Penyampaian materi pijat terapi



Gambar 2. Terapi menggunakan tangan



Gambar 3. Terapi menggunakan alat bekam



Gambar 4. Terapi menggunakan infra merah

Wawasan terapis ini akan terus ditingkatkan agar klub sepak bola ini mampu menangani cedera baik didalam maupun diluar pertandingan. Sehingga

kedepannya, cedera cepat diatasi (pulih) dan para pemain kembali untuk berlatih maupun bertanding.

KESIMPULAN

Yang paling penting, terapi pijat tidak dapat dianggap sebagai pengganti dari tindakan perawatan tradisional. Jika mengalami menderita kondisi kesehatan, maka penting untuk membahas atau konsultasi mengenai kondisi dengan dokter untuk menentukan apakah terapi pijat sesuai atau tidak. Untuk mendalami pengetahuan terapi kebugaran untuk memilih terapis pijat yang terlatih dan berpengalaman sehingga mendapatkan izin, seorang terapis pijat harus menyelesaikan program pendidikan lanjutan, mengikuti pelatihan terapi dan paling tidak memiliki paling tidak 50 jam pengalaman dan pembelajaran. Standar dan syarat pelatihan berbeda-beda di setiap negara dan daerah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan sebesar besarnya untuk mitra pengabdian pada seluruh pemain dan official klub sepak bola di situbondo, yang telah bersedia menjadikan sebagai sarana pelatihan dan pendampingan pijat terapi kebugaran melalui media terapi dalam mengembangkan wawasan sebagai terapis di Situbondo.

Selanjutnya kami berterima kasih juga diberikan pada masyarakat Situbondo yang telah mendukung perkembangan klub sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Best, Thomas M., Hunter, R., et. al. 2008. Effectiveness Of Sports Massage For Recovery Of Skeletal Muscle From Strenuous Exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*. Vol.18, No.5.
- Brooke, C. 2001. *Kamus Saku Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Gede, A. Ramananda., Artawan, Ni Putu. 2016. *Pengaruh Terapi Terapi Bekam Kering Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Dengan Low Back Pain Di Praktik Perawat Latu Usadha Abiansemal, Badung*. Bali: Universitas Udayana
- Roepajadi, J., Jatmiko, T., et. al. 2014. *Masase Olahraga (Buku Ajar Mata Kuliah Masase Olahraga)*. Surabaya: FIK Unesa

- Sli, Dina D., Hany, A., et. al. 2010. Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Antara Bekam Kering, Kompres Panas Kering Dan Infrared Radiasi Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Keperawatan*. Vol.1, No.2. ISSN: 2086-3071
- Subadi, I., & Laswati, H. 2014. Ekspresi β -Endorfin Pada Penurunan Nyeri Inflamasi Pasca Terapi Bekam Kering. *Vokasindo Jurnal*. Vol.2, No.2. ISSN 2338-5103