

Received: Mei 2022

Accepted: Juni 2022

Published: Juli 2022

Article DOI: <http://dx.doi.org/10.24903/sj.v6i2.1586>

Pelatihan Sport Massage bagi Pelatih Cabang Olahraga dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi dan Kemampuan di Luar Cabang Olahraga

*Galih Priyambada**Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*gp681@umkt.ac.id*Rahmatullah Ayu Hasmiati**Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*ra894@umkt.ac.id

Abstrak

Perkembangan ilmu pengetahuan merupakan bagian yang sangat memberikan kontribusi terhadap capaian prestasi cabang olahraga. Keilmuan sport massage membawa dampak yang sangat dominan terhadap upaya mendukung kelancaran program latihan dan pencapaian prestasi atlet. Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman serta memberikan kemampuan secara praktik bagi pelatih cabang olahraga pencak silat kabupaten Kutai Kartanegara dalam program Puskidlat Tribhuwana serta beberapa pelatih dari Sekolah Khusus Olahragawan Internasional untuk dapat berkontribusi secara langsung pada proses pendampingan bagi atlet baik dalam proses latihan hingga persiapan bertanding. Kondisi yang sebenarnya semula pelatih masih menganggap sport massage hanyalah massage seperti pada umumnya yaitu massage yang sama dengan massage-massage lainnya. Namun kenyataan hal tersebut merupakan sebuah hal yang berbeda. Melalui proses pelatihan sport massage yang dilakukan bagi pelatih cabang olahraga baik pelatih pencak silat kabupaten Kutai Kartanegara dan Sekolah Khusus Olahragawan Internasional selain mendapatkan pembaharuan pengetahuan dan pemahaman yang baik dan benar, pelatih juga mampu menerapkan sport massage secara dasar bagi atlet dalam persiapan latihan dan menghadapi pertandingan. Rekomendasi dari pengabdian ini yaitu diharapkan dapat menjadi perhatian pemangku kebijakan untuk memperhatikan adanya sport massage dalam upaya mendampingi atlet dan menunjang program latihan dalam mencapai prestasi.

Kata Kunci: *sport massage, pelatih cabang olahraga, kompetensi, kemampuan.*

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh beberapa orang dengan tujuan tertentu, salah satunya yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga imunitas tubuh. Di samping itu olahraga dilakukan untuk meningkatkan perasaan Bahagia, karena pada dasarnya olahraga merupakan aktivitas yang menggembirakan. Selain itu kemampuan gerak atau pelatihan seperti poliometriki mampu meningkatkan kinerja dalam komponen kelincahan (Kapoor, 2015). Olahraga bisa diaplikasikan ke dalam berbagai kalangan termasuk anak-anak

yang bisa dikenalkan melalui berbagai strategi. Salah satu cara yang bisa digunakan melalui intervensi menggunakan metode sports stars (Clutterbuck dkk., 2022). Olahraga yang dilakukan oleh beberapa orang dengan tujuan yang positif tentu saja memiliki potensi untuk menimbulkan efek yang kurang baik. Seperti cedera akibat olahraga yang akan berdampak terhadap performa seseorang atau pelaku olahraga.

Kegiatan olahraga memiliki berbagai unsur dan tujuan. Yang sering ditemui selain olahraga rekreasi atau masyarakat dan olahraga dalam Pendidikan atau Pendidikan jasmani ada juga olahraga yang mengarah pada jenis olahraga prestasi. Di mana olahraga prestasi sangat menekankan pada hasil dalam sebuah kejuaraan. Pencapaian prestasi olahraga tentunya membutuhkan berbagai dukungan. jenis cabang olahraga juga mempengaruhi jenis kebutuhan dalam mendukung pencapaian prestasi. Cabang olahraga yang berada di Kalimantan Timur memiliki berbagai jenis yang dipertandingkan pada beberapa even baik daerah hingga Internasional. Faktor pendukung dalam hal ini salah satunya adalah dengan mengoptimalkan penanganan dalam bidang sport massage. Sport massage pada kenyataannya sangat perlu untuk disosialisasikan dan diberikan kepada atlet dalam hal ini dikarenakan tidak semua pelaku olahraga memahami terkait sport massage. Seperti yang telah diungkapkan oleh (Ita dkk., 2022), bahwa atletakuatik yang ada di Papua dalam even PON XX belum semuanya memahami terkait penanganan cedera dan termasuk penanganan sport massage.

Kalimantan Timur merupakan Provinsi yang memiliki prestasi yang baik. Dalam gelaran PON Kalimantan Timur pernah juga didaulat untuk menjadi tuan rumah dan berhasil menjadi juara tiga secara umum. Di samping itu Kalimantan Timur juga menjadi Provinsi yang rajin memperoleh peringkat lima besar dalam Pekan Olahraga Nasional atau PON. Seperti pada PON yang dilaksanakan di Jawa Barat menempati posisi ke-5. Namun dalam pelaksanaan PON XX di Papua Kalimantan Timur menempati posisi ke-7. penerapan sport massage tentu memiliki kontribusi yang positif jika penerapan yang dilakukan tepat sasaran. Seorang pelatih cabang olahraga di sisi lain sebagai orang yang paling dekat dengan atlet, sehingga dianggap perlu untuk diberikan pemahaman dan pelatihan mengenai sport massage. Sport massage dalam hal ini juga memiliki beberapa manfaat, bagi atlet dan masyarakat umum hal ini mampu memberikan peningkatan imunitas dalam upaya tanggap terhadap pandemic covid-19 (Liza dkk., n.d.).

Metode

Persiapan awal yang dilakukan sebelum memulai pelatihan sport massage bagi pelatih cabang olahraga di Kalimantan Timur yaitu melakukan observasi kebutuhan, atau filter awal mengenai kebutuhan yang dianggap bisa diberikan pelatihan dengan segera. Hasil diskusi dengan panitia pelaksana maka dapat diputuskan dengan memilih pelatih pencak silat di kabupaten Kutai Kartanegara yang diwadahi dalam sebuah Lembaga Pendidikan Pelatihan Penelitian dan Pengembangan Pusklat Tribhuwana dan pelatih cabang olahraga di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional, hal ini sekaligus sebagai persiapan dalam pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi atau Porprov Kalimantan Timur yang akan dilaksanakan di Kabupaten Berau. Proses latihan yang diberikan secara bersamaan dan dilaksanakan di hotel Grand Kartika Samarinda pada tanggal 29-31 maret 2022, namun untuk spesifik sport massage dilaksanakan pada hari Rabu 30 Maret 2022. Dalam pelatihan sport massage yang dilaksanakan, peserta diberikan beberapa Teknik yang harus dipelajari dan dipraktikan, dalam konteks ini peserta diarahkan untuk mempelajari materi dan mempraktikan sport massage yang

dirancang khusus untuk dilakukan atau dipraktikkan dalam masa persiapan atlet menghadapi pertandingan atau latihan. Adapun pelaksanaan pelatihan dilakukan secara berpasangan dan bergantian dalam praktiknya untuk mendapatkan pengalaman yang sama dari setiap peserta. Jadwal pelaksanaan dalam pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi tiga tahapan dan digabungkan dengan pelatihan lainnya yaitu Psikologi Olahraga dan Penanganan Cedera Olahraga, dan Sport Massage. Adapun jadwal yang disusun oleh panitia Pusdiklat Tribhuwana sebagai berikut (Pusdiklat Tribhuwana, 2022):



**LEMBAGA PENDIDIKAN PELATIHAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PUSDIKLAT TRIBHUWANA**
AKTA NOTARIS ANIK MATURAFIAH, S.H. NOMOR : 467 TANGGAL 27 JANUARI 2022
Jalan Lais RT. 07 Kel. Timbau, Kec. Tenggarong, Kab. Kutai Kartanegara Prov. Kalimantan Timur
e-mail : pusdiklat.tribhuwana@gmail.com

**RUN DOWN ACARA PELATIHAN
PENANGANAN CEDERA, PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN SPORT MASSAGE
TAHUN 2022**

NO	HARI, TANGGAL	WAKTU	MATERI	KETERANGAN
1	Selasa, 29 Maret 2022	08.00 – 09.30	Daftar Ulang Peserta	Panitia
		09.30 – 10.00	Persiapan Pembukaan	Panitia
		10.00 – 12.00	Acara Pembukaan	Panitia
		12.00 – 13.30	Cek In & ISHOMA	Panitia
		13.30 – 15.30	Penanganan Cedera Olahraga 1	Januar Abdillah Santoso, S.Pd, M.OR
		15.30 – 16.00	Coffe Break	
		16.00 – 17.30	Penanganan Cedera Olahraga 2	Januar Abdillah Santoso, S.Pd, M.OR
		17.30 – 19.30	ISHOMA	
		19.30 – 23.00	Psikologi Olahraga	Na'ita Faulinna, S.Psi, M.Psi, CH, CHT, CI
		23.00 – 06.00	Istirahat	
		2	Rabu, 30 Maret 2022	06.00 – 08.00
08.00 – 10.00	Teori Sport Massage			Dr. Galih Priyambada, M.Pd, AIFMO-P
10.00 – 10.15	Coffe Break			
10.15 – 12.00	Teori Sport Massage			Dr. Galih Priyambada, M.Pd, AIFMO-P
12.00 – 13.00	ISHOMA			
13.00 – 15.30	Praktek Sport Massage			Dr. Galih Priyambada, M.Pd, AIFMO-P
15.30 – 16.00	Coffe Break			
16.00 – 17.30	Praktek Sport Massage			Dr. Galih Priyambada, M.Pd, AIFMO-P
17.30 – 20.00	ISHOMA			
20.00 – 23.00	Praktek Lanjutan			Panitia
23.00 – 06.00	Istirahat			
3	Kamis, 31 Maret 2022	06.00 – 08.00	Sarapan Pagi	
		08.00 – 10.00	Acara Penutupan	Panitia
		10.00 – 11.00	Penyelesaian Administrasi	Panitia
		11.00 – 12.00	Cek Out	

Tabel 1. Run Down Acara

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan yang telah terlaksana dengan lancer dan penuh antusias oleh para peserta memberikan beberapa hasil yang dapat dikatakan positif. Di mana peserta sangat mencermati berbagai materi yang telah diberikan. Banyak peserta yang pada awalnya awam dan mengetahui sport massage hanyalah hal biasa atau umum seperti massage pada umumnya namun setelah diberikan pelatihan yang bersifat pemahaman dan praktik langsung maka dari situ peserta atau pelatih cabang olahraga mampu memahami bagaimana alur dan prosedur massage yang baik dan benar, serta memahami kondisi yang seharusnya diberikan sport massage atau bagaimana kondisi yang pantang diberikan sport massage. Hal ini disukung dengan materi dan Kerjasama yang sangat solid dengan panitia penyelenggara serta berbagai

pihak dan Lembaga yang terkait. Peserta atau pelatih cabang olahraga dalam hal ini setelah diberikan pelatihan mampu memahami dan siap untuk mempraktikkan namun dalam hal ini berkaitan dengan dasar keilmuan sport massage. Harapannya ke depan para pelatih siap dan memiliki antusiasme untuk meningkatkan kemampuan pada jenjang yang lebih tinggi lagi yaitu melalui pelatihan yang lebih lengkap dan didukung dengan keilmuan lain, seperti anatomi manusia dan fisiologi.



Gambar 1 Pemberian Materi Teori Sport Massage



Gambar 2. Diskusi Materi



Gambar 3. Pengarahan Praktik Sport Massage



Gambar 4. Persiapan Praktik Sport Massage



Gambar 5. Pelaksanaan Praktik Sport Massage Berpasangan



Gambar 6. Foto Bersama Pelatih Cabang Olahraga Pencak Silat Kutai Kartanegara



Gambar 7. Foto Bersama Pelatih Sekolah Khusus Olahragawan Internasional



Gambar 8. Spanduk Pelatihan

Simpulan dan rekomendasi

Pelatihan sport massage yang diadakan oleh Pusdiklat Tribhuwana yang ditujukan untuk pelatih cabang olahraga pencak silat kabupaten Kutai Kartanegara dan di dalam pelatihan juga terdapat beberapa pelatih dari Sekolah Khusus Olahragawan Internasional dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya peningkatan kemampuan dan pengetahuan bagi pelatih. Terkait dengan kondisi yang membutuhkan sport massage, sehingga dalam penerapan program latihan pelatih sekaligus menjadi masseuse yang siap siaga mendampingi atlet dalam berlatih atau bertanding. Dalam hal ini rekomendasi yang dapat diberikan yaitu bisa menjadi bahan rujukan bagi pemangku kebijakan terkait dengan pembinaan olahraga di Kalimantan Timur untuk senantiasa memperhatikan kondisi kebutuhan atlet baik dari faktor fisik, mental hingga kesiapan dalam menghadapi pertandingan, salah satunya dengan memperhatikan atau menaruh sport massage menjadi lebih penting atau menjadikan sport massage sebagai hal wajib dan pokok dalam sebuah aturan untuk dijadikan aspek penting dalam setiap penyelenggaraan multi event atau single event olahraga.

Daftar Pustaka

- Clutterbuck, G. L., Auld, M. L., & Johnston, L. M. (2022). SPORTS STARS: a practitioner-led, peer-group sports intervention for ambulant children with cerebral palsy. Activity and participation outcomes of a randomised controlled trial. *Disability and Rehabilitation*, 44(6), 948–956. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1783376>
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539–544. <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Kapoor, D. (2015). Sports are universal appeal has led to sport gaining recognition as a simple, low cost and effective medium for achieving key developmental goals-A review. In *Journal of educational and social research: Vol. I Number*. www.richtmannresearch.com
- Liza, Asman, A., & Dinata, W. (n.d.). *Penyuluhan Kesehatan Bagi Masyarakat Dan Pelatihan Sport Massage Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Upaya Tanggap Covid 19 Di Kenagarian Lasi Kecamatan Candung*.
- Pusdiklat Tribhuwana. (2022). *Run Down Acara Pelatihan Penanganan Cedera, Psikologi Olahraga dan Sport Massage Tahun 2022*.