

**Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan  
Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara**

**Darni, Wilda Welis**

**Universitas Negeri Padang**

**darni@fik.unp.ac.id**

**Abstrak**

Guru merupakan ujung tombang dalam peningkatan kualitas sumberdaya manusia. Dalam mengemban tugas-tugas, guru dilapangan semestinya dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan sesuai bidang keahlian yang dimiliki. Namun masih banyak guru mengalami kendala dalam proses pembelajaran, termasuk guru Penjasorkes. Dalam menjalankan tugas guru Penjasorkes sering mengalami kendala-kendala selain sarana prasarana yaitu terjadi cedera pada saat pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes. Permasalahan yang sering ditemui ada beberapa aspek berikut: 1) Cenderung rendahnya pengetahuan dan keterampilan guru Penjasorkes tentang masase cedera olahraga sehingga kasus cedera olahraga yang terjadi di sekolah belum ditangani secara optimal. 2) Guru Penjasorkes jarang dan bahkan belum pernah mendapatkan pelatihan tentang masase cedera olahraga. Untuk mengatasi masalah tersebut dipandang penting melakukan pelatihan masase cedera olahraga untuk guru Penjasorkes di Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Agar pelatihan dapat mencapai hasil yang optimal diperlukan melibatkan mitra kerja dengan UPTD Pendidikan Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Hasil pelatihan ini dapat meningkatkan keterampilan guru dalam menangani cedera olahraga yang terjadi di sekolah, khususnya dalam pembelajaran praktek Penjasorkes.

***Kata kunci: Massase, Cedera Olahraga***

**Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani. Oleh karena itu, pembelajaran Penjasorkes lebih banyak dilaksanakan di luar kelas atau di lapangan. Dalam pembelajaran di luar kelas atau lapangan tersebut, siswa melaksanakan praktek, seperti: praktek atletik, senam, bermacam olahraga permainan, penjelajahan lingkungan, berkemah, dan sebagainya.

---



Berbagai bentuk aktivitas gerak atau aktivitas jasmani dalam kegiatan praktek Penjasorkes tersebut dapat menyebabkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan atau cedera olahraga. Secara sederhana, cedera olahraga dapat diartikan sebagai terjadinya berbagai akibat melakukan olahraga yang merugikan kesehatan. Misalnya: *sprain* yaitu cedera pada persendian karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak atau berulang-ulang pada sendi, terkilir atau kaseleo, nyeri, otot kepala, kelelahan, muntah-muntah, pingsan dan sebagainya.

Sesuai karakteristik pembelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan dua bentuk pembelajaran, yakni teori dan praktek, maka guru Penjasorkes bukan hanya dituntut memiliki profesionalitas yang tinggi secara konseptual (penguasaan materi/bahan dan merencanakan pembelajaran) tetapi juga seharusnya dibekali dengan kemampuan melakukan pengobatan dalam berbagai kasus cedera olahraga.

Temuan masalah yang pada umumnya dialami oleh guru Penjasorkes adalah cenderung rendahnya pengetahuan dan keterampilan mereka tentang teknik masase cedera olahraga sehingga berbagai kasus cedera olahraga yang terjadi di sekolah belum ditangani secara optimal. Dengan kata lain cedera olahraga seperti memar dan pembengkakan telah ditangani dari aspek medis, sedangkan terkilir, kram, kejang dan sebagainya yang seharusnya tepat ditangani dengan masase cedera olahraga, belum dilakukan dengan baik.

Dalam upaya membekali guru Penjasorkes dengan kemampuan melakukan pengobatan terhadap berbagai kasus cedera olahraga tersebut di atas, dapat dilakukan dengan penerapan IPTEKS dalam bentuk pelatihan masase cedera olahraga. Secara umum, masase cedera olahraga merupakan suatu teknik pemijatan yang bertujuan untuk melakukan rehabilitasi, perbaikan atau tindakan pengobatan terhadap cedera olahraga.

Pelatihan masase cedera olahraga tersebut dapat dipandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan profesionalitas guru Penjasorkes dalam memberikan layanan pengobatan dalam bentuk pemijatan, karena selama ini mereka hanya memiliki kemampuan awal pemijatan dari materi kuliah Masase Dasar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dengan kata lain, pelatihan masase cedera olahraga akan sangat bermanfaat untuk memperdalam atau memperluas kemampuan mereka memberikan layanan pengobatan dalam bentuk pemijatan.



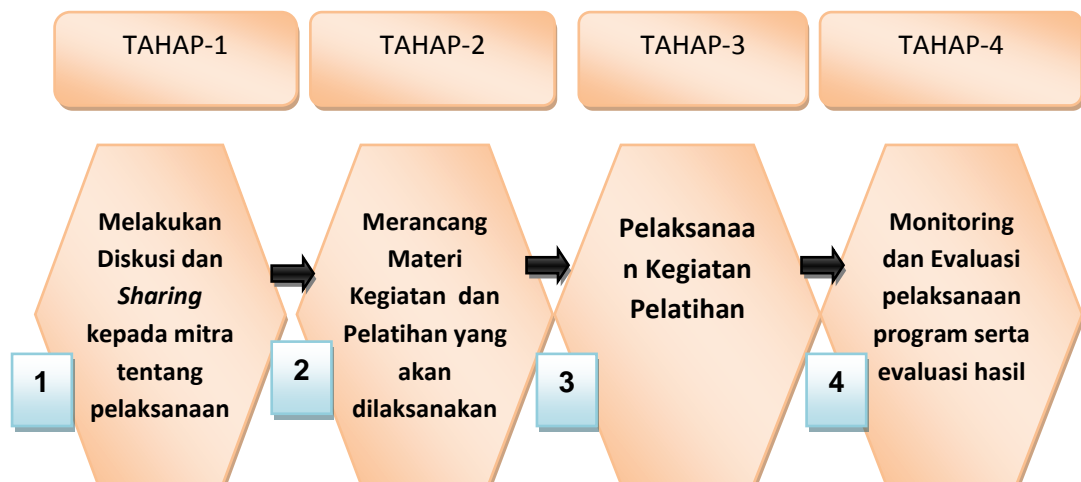
Berdasarkan uraian sebelumnya, kami memandang perlu diadakan suatu program kemitraan masyarakat (PKM) yang diberi judul : “Pelatihan Masase Cedera Olahraga untuk Guru Penjasorkes SD Negeri di Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

### Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Kecamatan Padang Utara dan melibatkan guru Penjasorkes Sekolah Dasar sebanyak 28 orang. Tempat pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan di laboratorium masase FIK UNP dan pendampingan peserta pelatihan di lapangan sesuai dengan sekolah dasar tempat bertugas masing-masing. Dalam kegiatan PKM ini ditawarkan berbagai pendekatan. Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan adalah sebagai berikut:

- 1) Diskusi langsung dengan khalayak sasaran tentang pengetahuan awal mereka terhadap masase cedera olahraga.
- 2) Pelatihan atau pembekalan pengetahuan/teori masase cedera olahraga.
- 3) Pelatihan tentang praktek teknik manipulasi cedera olahraga.
- 4) Pendampingan peserta pelatihan di lapangan

Secara skematik, tahapan pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat ini dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PKM Masase Cedera Olahraga



Dalam kegiatan pelatihan ini menggunakan alat dan bahan antara lain bangku khusus masase, handuk penutup badan, handbody, minyak zaitun dan alat tulis

### **Hasil Dan Pembahasan**

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan PKM ini antar lain telah dilaksanakan kegiatan PKM sesuai dengan perencanaan mulai dari kegiatan pengurusan perizinan, persiapan pelaksanaan, pelaksanaan pelatihan dan pendampingan serta evaluasi pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan. Pelaksanaan pelatihan masase cedera olahraga kepada guru Penjasorkes yang dilaksanakan pada tanggal 28 sampai 30 Agustus 2018 merupakan penyampaian materi, seperti berikut :

1. Penjelasan tentang materi massase dan jenis-jenis terapi cedera Olahraga



2. Penjelasan materi anatomi tubuh manusia yang terkait dengan cedera



3. Penjelasan materi tentang jenis dan bentuk-bentuk cedera dalam olahraga



4. Penjelasan materi peranan zat gizi dalam pencegahan cedera



5. Praktek Pelatihan teknik gerakan massase dan terapi-terapi cedera olahraga





Setelah dilakukan kuis sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan terdapat perbedaan pengetahuan tentang materi yang disampaikan oleh narasumber. Sebelum pelatihan skor tertinggi peserta adalah 73 poin dan terendah adalah 33 dengan rata-rata tingkat pengetahuan peserta adalah 51.3 poin dan setelah dilakukan pelatihan pengetahuan peserta meningkat menjadi 73 yang terendah dan 93 tertinggi dengan rata-rata skor adalah 78.2 poin. Penilaian secara praktek atau keterampilan peserta yang tertinggi adalah 85 dan skor terendah adalah 70. Dalam upaya peningkatan kemampuan masase cedera olahraga ini makan peserta didampingi pemateri di lapangan dalam penerapan keterampilan masase tersebut. Hasil pre test dan posttest dapat dilihat pada tabel 1.



Tabel 1. Hasil pretes dan postes Pengetahuan Cedera Masase dan Kesehatan Peserta Kegiatan PKM

| <b>No</b> | <b>Nama</b>       | <b>Asal Sekolah</b>    | <b>Te s A w al</b> | <b>Te s A k hir</b> | <b>Nilai Prak tek</b> |
|-----------|-------------------|------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|
| 1         | Nursal, S.Pd      | SDN 05 Air Tawar Barat | 53                 | 73                  | 85                    |
| 2         | Masrial, S.Pd     | SDN 21 Parak Kopi      | 33                 | 73                  | 85                    |
| 3         | Masmudin          | SDN 29 UKS             | 33                 | 66                  | 85                    |
| 4         | Hamza I, S.Pd     | SDN 03 Alai            | 73                 | 93                  | 85                    |
| 5         | Desrianto, S.Pd   | SDN 15 Lolong          | 40                 | 73                  | 80                    |
| 6         | Arianto           | SD Al-Azhar            | 40                 | 73                  | 85                    |
| 7         | Wirzal            | SDN 03 Alai            | 80                 | 86                  | 75                    |
| 8         | Elvi Rosita, S.Pd | SD Angkasa V           | 66                 | 73                  | 75                    |
| 9         | Risna Yeni        | SD Bhayangkari         | 53                 | 66                  | 80                    |
| 10        | Robi Kurnia Ilahi | SD Al-Azhar            | 40                 | 80                  | 80                    |
| 11        | Riswandi, S.Pd    | SDN 02 UKS             | 40                 | 53                  | 75                    |
| 12        | Mutia Dahnur      | SDN 09 Air Tawar Barat | 46                 | 93                  | 75                    |
| 13        | Gunawan Mahendra  | SDN 25 Air Tawar Barat | 46                 | 66                  | 85                    |
| 14        | Reza Septia       | SDN 14 BB              | 46                 | 86                  | 75                    |



|    |                     |                        |    |    |    |
|----|---------------------|------------------------|----|----|----|
|    | n, S.Pd             |                        |    |    |    |
| 15 | Kataruddin          | SDN 13 Lolong          | 33 | 53 | 80 |
| 16 | Arafit              | SDN 23 Lolong          | 40 | 73 | 85 |
| 17 | Rahmat Ismail       | SD Angkasa II          | 73 | 93 | 80 |
| 18 | Darmawati           | SDN 22 UKS             | 46 | 86 | 75 |
| 19 | Puspa Dewita, S.Pd  | SDN20 G Pangilun       | 60 | 93 | 75 |
| 20 | Mukhlis Maszal      | SDN 01 UKS             | 46 | 80 | 85 |
| 21 | Ade Yustista        | SDN 07 UKS             | 60 | 60 | 80 |
| 22 | Yusniar, S.Pd       | SDN 17 G Pangilun      | 46 | 53 | 70 |
| 23 | Mesrawati, S.Pd     | SD Yari School         | 33 | 86 | 80 |
| 24 | Zuliana Mentari     | SDN 28 Air Tawar Timur | 60 | 93 | 80 |
| 25 | Yona Tria W         | SDN 18 Air Tawar Timur | 53 | 93 | 70 |
| 26 | Jefriki Naldo, S.Pd | SDN 16 Air Tawar Timur | 66 | 93 | 70 |
| 27 | Lisa Sari Oktavia   | SDN 6 Air Tawar Timur  | 66 | 93 | 85 |
| 28 | Mardial Yusri       | SDN 08 UKS             | 66 | 86 | 80 |





### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

- a) Meningkatnya pemahaman guru PJOK Kecamatan Padang Utara tentang jenis dan bentuk masase untuk terapi cedera olahraga.
- b) Meningkatnya pemahaman guru PJOK Kecamatan Padang Utara tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia yang terkait dengan masase cedera olahraga
- c) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru PJOK Kecamatan Padang Utara tentang peran zat gizi dalam pencegahan cedera olahraga
- d) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK dalam mempraktekkan masase dan terapi cedera olahraga.

### **Saran**

- a) Kepada guru-guru diharapkan untuk terus mengasah kemampuan di bidang masase dan terapi cedera olahraga agar dapat diterapkan pada kasus cedera di sekolah
- b) Kepada pihak pengambil kebijakan disarankan untuk dapat melengkapi sarana dan prasarana untuk massase di sekolah melengkapi fasilitas UKS yang ada di sekolah

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bambang, Ali Setia Graha. 2004. *Terapi Pemijatan Frirage*. Yogyakarta, FIK UNY.
- Basoeki, Sunarjo. 1973. *Massage*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda.
- Darni, 2008. "*Pemijatan Frirage Cara Sehat dan Dua Jar*". Makalah Seminar Nasional Lokakarya Kurikulum Model Pembelajaran Kelas dan Pelatihan Massage, Padang 19-21 April.
- Darni, 2009. *Massage Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi*. Wineka Media, Malang.
- Depdikbud. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka



Depdikbud, 1980/1981. *Spor Massage*. Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda.

Mashoed. 1980/1981. *Masase Olahraga Pertolongan Pertama pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan*. Jakarta: PT. New Aqua.

Ridwan, 1993. *Pengantar Massage Olahraga*. Padang: IKIP.

Wijanarko, Bambang, dkk. 2010. *Masase Terapi Cedera Olahraga*. Surakarta: Yuma Perkasa.

