

## PELATIHAN MASSAGE PADA MAHASISWA PENJAS

Nurfin Arman<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Pattimura

\* Email korespondensi: [nurfinarman01@gmail.com](mailto:nurfinarman01@gmail.com)

### Abstrak

*Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Massage di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai theurapetic tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan massage/pijat diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin relaks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan. Selanjutnya metode yang digunakan yaitu metode pelatihan. Arti dari metode pelatihan ini adalah memberikan peragaan atau praktek secara langsung bagaimana caranya pelaksanaan teknik massage agar mahasiswa penjas dapat mengembangkan keterampilan massage sehingga peserta pelatihan memiliki keterampilan massage yang baik. Pelaksanaan pelatihan massage pada mahasiswa penjas dapat berjalan sesuai dengan rencana program yang telah ditentukan baik dari segi waktu, tempat pelaksanaan, narasumber, pada tanggal 27-Juni 2024, dan mahasiswa dalam pelatihan semua memberikan kontribusi yang baik untuk kelancaran kesungguhan dan minat yang besar, dari pelatihan ini ditunjukkan dengan hasil yang sangat memuaskan dalam pengaplikasian massage. Pelatihan massage pada mahasiswa penjas sebagai peserta pelatihan massage yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dan antusiasme untuk bertanya dan diskusi dari peserta pelatihan untuk mengetahui bagaimana gerakan massage dan manfaat apa saja yang diperoleh dari massage tersebut dari awal sampai akhir pelatihan massage dilakukan. Dengan metode pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada mahasiswa Penjas.*

**Kata Kunci:** Pelatihan, massage, mahasiswa penjas

### Abstract

*Massage is a form of body care using both hands on the palms and fingers. Massage in Indonesia is better known as massage, which was originally intended as a body therapy which eventually developed to achieve greater body beauty. Massage can provide benefits in the form of relaxation, reducing pain, repairing body organs, and maintaining fitness. By getting a massage, it is believed that blood circulation will become smoother, the body will be more relaxed, the body will be fitter and will have an effect on improving health. Next, the method used is the training method. The meaning of this training method is to provide direct demonstration or practice on how to carry out massage techniques so that physical education students can develop massage skills so that training participants have good massage skills. The implementation of massage training for physical education students can run according to the program plan that has been determined both in terms of time, place of implementation, resource persons, on 27-June 2024, and the students in the training all make a good contribution to the smooth running of seriousness and great interest, from This training has shown very satisfactory results in the application of massage. Massage training for physical education students as massage training participants can be carried out well. This is characterized by seriousness and enthusiasm for asking questions and discussions from the training participants to find out how the massage movements are and what benefits are obtained from the massage from the beginning to the end of the massage training. This training method can increase the knowledge and skills of Physical Education students.*

**Keywords:** Training, massage, physical education students

## 1. PENDAHULUAN

Massage berasal dari kata massein dalam Bahasa Yunani yang berarti menggosok, diartikan menekan dengan lembut, berasal dari bahasa Arab mash, dan menurut bahasa Perancis masser yang berarti mengeramasi Priyonoadi (2008: 5). Massage mempunyai pengaruh terapeutik umum dan fisiologis, kondisi pantang massage yaitu ketika terjadi patah atau retak tulang, di lokasi, peradangan, daging sendi, daging tumbuh, saat demam, disentri, dan

ibu mengandung (Fondy, 2012: 58). Pijatan atau yang lebih dikenal dengan massage ini memiliki beberapa jenis diantaranya massage untuk umum atau yang biasa kita lakukan, massage kecantikan yang biasanya ada di salon-salon kecantikan yang gunanya untuk merawat bagian tubuh agar terlihat lebih cantik dengan pijatan, dan yang kita bahas sekarang adalah massage olahraga (sport massage) yang biasa dilakukan pada atlet atau olahragawan.

Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Massage di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai theurapetic tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan massage/pijat diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin relaks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan.

Purnomo (2015) menjelaskan bahwa "massage yang dikerjakan dengan lembut memberi efek penenangan. Massage yang dikerjakan dengan kuat dalam waktu yang singkat akan memberi efek stimulasi. Karena massage memberikan rangsangan kepada saraf sensibel dan motorik sehingga menimbulkan rangsangan reflek". Massage olahraga ini sebenarnya diperuntukkan bagi orang-orang sehat. Sport Massage umumnya dilakukan sebelum, pada saat, dan setelah berolah raga, atau kapan pun dimana mengalami kelelahan otot. Pemijatan justru tak boleh langsung dilakukan setelah mengalami cedera yang serius. "Lakukan tindakan RICE -Rest (istirahat), Ice (kompres dengan es), Compress (Penekanan) dan Elevation (Peninggian). Bagian yang cedera tak boleh dipijat setidaknya selama 2 x 24 jam," Pijat jenis ini dilakukan terutama di bagian tubuh yang banyak bekerja dengan mempergunakan manipulasi pijatan Shaking, Tapotement, Petressage, Friction dan Stretching.

Sport massage dalam kaitannya dengan olahraga dan aktifitas fisik lainnya yaitu sama-sama dalam lingkup olahraga di mana olahraga atau aktifitas fisik merupakan bentuk kegiatan atau aktifitas geraknya, sedangkan sport massage merupakan upaya penanganan dari akibat kelelahan dari olahraga aktifitas fisik lainnya. Aktifitas olahraga dan aktifitas fisik akan membuat detak jantung berdebar berbeda dengan kondisi istirahat. Sport massage dilakukan dapat memberikan sumbangan pada pemanasan fisik (Arabaci, 2008).

Massage di era modern saat ini berkembang pesat dan meluas pada dunia olahraga, sebagai salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan (Bambang Priyonoadi, 2008). Manfaat massage adalah memperlancar peredaran darah dan getah bening. Dimana massage akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. Treatment massage akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolic semakin lancar sehingga memacu hormone endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Selain hal tersebut banyak sekali manfaat massage bagi peningkatan fungsi-fungsi fisiologis tubuh.

## 2. METODE

Pelatihan massage pada Mahasiswa Penjas, ini dilakukan pada bulan Juni Tahun 2024 di kos-kosan poka bundaran Jln. Y. Syaranamual RT. 004/RW 002 Kecamatan Teluk Ambon. Selanjutnya metode yang digunakan yaitu metode pelatihan. Arti dari metode pelatihan ini adalah memberikan peragaan ataupun praktek secara langsung bagaimana caranya pelaksanaan teknik massage agar mahasiswa penjas dapat mengembangkan keterampilan massage sehingga peserta pelatihan memiliki keterampilan massage yang baik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan *massage* pada mahasiswa penjas dapat berjalan sesuai dengan rencana program yang telah ditentukan baik dari segi waktu, tempat pelaksanaan, narasumber, pada tanggal 27-Juni 2024, dan mahasiswa dalam pelatihan semua memberikan kontribusi yang baik untuk kelancaran kesungguhan dan minat yang besar, dari pelatihan ini ditunjukkan dengan hasil yang sangat memuaskan dalam pengaplikasian *massage*.

Dari beberapa mahasiswa penjas yang mengikuti pelatihan ini sebelumnya mereka sudah pernah memiliki keterampilan *massage* atau yang lebih sering dikenal dengan pijit/urut, namun karena tidak pernah ada yang memberikan pengetahuan dan bimbingan tentang manfaat *massage* yang begitu banyak, maka mahasiswa penjas tersebut tidak mendalami atau mengulang kembali keterampilan yang pernah sudah mereka punya. Namun, setelah mengikuti pelatihan tersebut, mereka ingin serius dan antusias bertanya kepada narasumber dan langsung mempraktekkan kepada temannya tentang ilmu yang diperoleh pada saat pelatihan tersebut.

**Tabel 1.** Berbagai Solusi Pemecahan Masalah

No	Permasalahan	Inti Masalah	Solusi Pemecahan Masalah
1	Mahasiswa PENJAS mengalami kesulitan pada saat melakukan proses perkuliahan.	Kurangnya informasi terkait <i>massage</i> .	1. Perlunya mengikuti matakuliah <i>massage</i> pada saat proses perkuliahan dengan baik. 2. Melakukan pelatihan <i>massage</i> .
2	Mahasiswa PENJAS kurangnya mengetahui, memahami, dan mempraktekkan keterampilan teknik <i>massage</i> .	Sebagian mahasiswa belum pernah melaukahn <i>massage</i> .	1. Memahami tujuan, manfaat, dan potensi usaha dari pengembangan <i>massage</i> . 2. Menguasai teknik-teknik <i>massage</i>

**Tabel 2.** Teknik *Massage* Pada mahasiswa Penjas

Teknik <i>Massage</i>	Uraian
1. Teknik manipulasi <i>effleurage</i> .	<i>Effleurage</i> (menggosok) adalah gerakan ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. <i>Effleurage</i> menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk menggosok daerah tubuh tertentu. Tujuan aplikasi ini adalah memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening.
2. Teknik manipulasi <i>petrissage</i> (comot tekan).	<i>Petrissage</i> 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 <i>petrissage</i> dapat mempengaruhi saraf motorik. Efek <i>petrissage</i> sangat berguna pada saat terjadi kelelahan otot. <i>Petrissage</i> (memijat) yaitu dilakukan dengan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya, dengan gerakan menekan otot ke bawah dan kemudian meremasnya.



### 3. Teknik manipulasi shaking



Shaking atau menggocangkan adalah salah satu teknik massage yang sering di pakai oleh para olahragawan agar otot-ototnya kembali rileks sehingga mempermudah jalannya sirkulasi darah di dalam 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.

## 4. KESIMPULAN

Pelatihan massage pada mahasiswa penjas sebagai peserta pelatihan massage yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dan antusiasme untuk bertanya dan diskusi dari peserta pelatihan untuk mengetahui bagaimana gerakan massage dan manfaat apa saja yang diperoleh dari massage tersebut dari awal sampai akhir pelatihan massage dilakukan. Dengan metode pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada mahasiswa Penjas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sarwahita. (2016). Pelatihan Massage Bagi Eks Tenaga Kerja Indonesia Di-Subang Jawa Barat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
- Widya, L. (2019). Pelatihan Sport Massage Pada Siswa Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Buleleng-Bali. Jurnal undiksa
- Yeni, A. (2017). Pelatihan Massage di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. Jurnal Pengabdian Masyarakat
- Yn Hanief (2017) Pelatihan Massage Kebugaran Sebagai Media Untuk Menciptakan Peluang Usaha Bagi Remaja Karang Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. Jurnal abdinus
- Yt Kusuwati (2018). Sosialisasi Sport Massage Dan Penggunaan Kinesio Taping Bagi Atlet Dan Pelatih Pencak Silat. Jurnal pengabdian masyarakat