



Volume 1, Nomor 1, Desember 2020

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: -

Masase Kebugaran Untuk Membantu Meningkatkan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

Suprayitno¹, Agung Sunarno², Hardodi Sihombing³, M. Yan Ahady⁴

¹²³⁴ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia
Email : suprayitno@unimed.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Masase kebugaran untuk anak-anak (terapi sentuh) adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan, rasa nyaman dan memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani yang diperuntukkan untuk anak-anak. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Selama masase berlangsung, irama gerakan masase menimbulkan daya hipnotis dan suasana rileks yang terjadi selanjutnya akan menghasilkan perasaan lebih nyaman, enak, tenteram dan merasa lebih sehat. Masase dapat diberikan kepada semua orang, laki-laki, perempuan, tua, muda, dewasa maupun anak-anak. Masase pada anak-anak akan dapat membantu proses pertumbuhan, perkembangannya serta meningkatkan kekebalan tubuhnya. Melalui kegiatan pendampingan masase kebugaran untuk anak-anak (terapi sentuh) Kecamatan Tanjung Morawa yang akan dilaksanakan pada kelompok guru-guru PJOK sekolah dasar (SD) adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan masase kebugaran bagi anak-anak. Kegiatan ini bertujuan untuk : 1) meningkatkan pengetahuan mitra tentang keterampilan masase kebugaran untuk anak-anak. 2) melatih mitra untuk dapat melaksanakan kegiatan masasse kebugaran untuk anak-anak secara mandiri. 3) menjadikan program masasse pada anak-anak sebagai usaha baru bagi mitra. Hasil yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berkembangnya tim mitra dengan bertambahnya kemampuan dalam program masasse kebugaran pada anak-anak dan dapat menjadi contoh bagi sekolah dasar yang lain dalam hal pengembangan usaha kesehatan bagi sekolah, keluarga dan mampu meningkatkan partisipasi dosen dalam dan mahasiswa UNIMED dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat.

Kata Kunci : masase, kebugaran, anak-anak, guru, SD, PJOK

ABSTRACT ENGLISH

Children's fitness massage (touch therapy) is an art of hand movement that aims to get pleasure, comfort and maintain health and physical fitness intended for children. This mechanical hand movement will create a sense of calm and comfort for the recipient. During the massage, the rhythm of the massage movement creates hypnotic power and the relaxed atmosphere that occurs will then produce a feeling of being more comfortable, pleasant, peaceful and feeling healthier. Massage can be given to everyone, men, women, old, young, adults and children. Massage for children will be able to help the growth process, development and increase their immunity. Through the activities of mentoring children's fitness massage (touch therapy) in Tanjung Morawa District which will be carried out in groups of elementary school physical education teachers is to provide knowledge and skills of fitness massage for

children. This activity aims to: 1) increase partner knowledge about children's fitness massage skills. 2) train partners to be able to carry out children's fitness massage activities independently. 3) making massage programs for children a new business for partners. The expected results in this community service activity are the development of partner teams with increased capabilities in children's fitness massage programs and can be an example for other elementary schools in terms of developing health businesses for schools, families and being able to increase the participation of lecturers and Universitas Negeri Medan students in community empowerment activities.

Keyword : massage, fitness, children, teacher, elementary school, physical education

PENDAHULUAN

Massage olahraga merupakan media untuk melakukan relaksasi terhadap atlet-atlet yang sedang merasa kelahan otot-otot. Massage olahraga sudah ada sejak nenek moyang dipercaya sebagai pemulihan otot, gangguan tekanan darah dan gangguan psikologi (Ilmi, 2018). Massage olahraga dijadikan sarana untuk membuang rasa lelah setelah berolahraga, karena otot dapat di gerakan secara pasif, Massage dapat merangsang sistem saraf yang berpengaruh pada releksasi otot. Menurut Endang Triyanto, terapi Massage yang dilakukan selama 30-45 menit sebanyak 3 kali seminggu dapat menurunkan ketegangan otot dan merelaksasi tubuh. Salah satu bentuk Massage yang populer di kalangan olahragawan yaitu sport massage, penjelasan ini dikutip dari (DIKRIANSYAH, 2018).

Terapi Massage merupakan salah satu cara untuk atlet melakukan recovery setelah latihan atau pertandingan Best et al (2008). Sport massage yaitu massage yang khusus digunakan oleh kalangan olahragawan dan juga masyarakat pekerja. Sports massage banyak digunakan sebagai modalitas terapi fisik untuk pemulihan dari kelelahan dan cedera otot pada atlet. Masase olahraga juga merupakan salah satu pemulihan yang sangat populer bagi atlet, pelatih dan olahraga fisik (J. Brummit, 2008). Pada dasarnya atlet sprinter masih banyak yang belum mengetahui tentang bagaimana dalam treatemant massage olahraga dalam kebugaran, mereka hanya mengetahui tentang massase tradisional yang ada dikalangan masyarakat. Secara fisiologis, sports massage terbukti dapat menurunkan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan limfe, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan jangkauan gerak sendi dan mengurangi nyeri. Sehingga semua sentuhan masase olahraga dapat menyenyakkan tidur atau istirahat pada malam hari ketika sudah melakukan program latihan yang diberikan oleh pelatih terhadap atlet (Goat, 1994)

Menurut Ilmi (2018: 5) terapi Massage yang dilakukan selama 30-45 menit sebanyak 3 kali seminggu dapat menurunkan ketegangan otot dan merelaksasi tubuh. Salah satu bentuk Massage yang populer di kalangan olahragawan yaitu *sport massage*, penjelasan ini dikutip dari (DIKRIANSYAH, 2018). *Sport Massage* yaitu massage yang khusus digunakan oleh kalangan olahragawan dan juga masyarakat pekerja. Tujuan Massage olahraga untuk mengembalikan kondisi fisik yang melemah dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi organ tubuh dan penyesuain aktivitas yang dilakukan (Cafarelli et al.1992). Pada dasarnya guru Penjas siswa usia SD masih banyak yang belum mengetahui tentang bagaimana dalam treatment massase olahraga dalam kebugaran, Perlakuan massage pada anak-anak dapat perlakukaan 1 kali dalam seminggu dalam melakukan massage olahraga. Permasalahan dalam pengabdian ini lebih terfokus pada masih kurangnya pemahaman guru penjas SD tentang pentingnya massase kebugaran bagi anak-anak usia tumbuh dan berkembang.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat dalam bidang olahraga, khususnya melalui massase olahraga (*sports massage*), dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan yang melibatkan penyuluhan, pelatihan, dan praktik langsung kepada masyarakat. Berikut adalah beberapa metode yang diterapkan dalam pengabdian ini:

- 1. Penyuluhan dan Edukasi**, tujuan pengabdian ini memberikan pemahaman kepada guru penjas SD tentang manfaat massage olahraga, teknik yang benar, dan bagaimana massase dapat mendukung kesehatan tubuh, mempercepat pemulihan, dan membantu proses tumbuh kembang anak didiknya. Metode yang digunakan adalah workshop atau seminar dengan menyelenggarakan sesi penyuluhan tentang pentingnya massase olahraga, khususnya untuk atlet atau individu yang aktif berolahraga. Distribusi materi edukasi menyediakan brosur atau video tutorial yang menjelaskan cara melakukan massase olahraga sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah.
- 2. Pelatihan Praktis**, tujuan melatih guru penjas SD atau komunitas lokal untuk mengenal teknik massase olahraga dan mampu mempraktikkannya pada diri sendiri atau orang lain, baik sebagai bagian dari rutinitas olahraga atau sebagai bentuk perawatan tubuh. Metode pelatihan teknik massase olahraga dasar dengan mengajarkan teknik massase yang fokus pada otot-otot yang sering digunakan dalam beraktifitas sehari-hari, seperti massase untuk

otot paha, betis, punggung dan bahu. Simulasi dan praktik langsung dengan mengadakan sesi di mana peserta dapat belajar sambil mempraktikkan teknik massase olahraga di bawah bimbingan instruktur yang berpengalaman.

3. **Pendampingan dan Pemantauan**, tujuan memberikan bantuan langsung kepada individu atau kelompok yang membutuhkan, seperti atlet amatir atau pekerja fisik yang sering mengalami ketegangan otot atau cedera ringan. Tetapi yang paling utama dalam pelatihan ini adalah peserta didik sekolah dasar. Metode layanan massase gratis atau berbiaya rendah: Menyediakan layanan massase olahraga di lokasi-lokasi seperti tempat latihan, pusat kebugaran, atau komunitas olahraga dengan biaya yang terjangkau atau tanpa biaya untuk masyarakat yang membutuhkan. Dalam hal ini diharapkan guru penjas SD mampu mengedukasi para orang tua peserta didik dalam memberikan layanan kebutuhan massase olahraga bagi anak-anaknya. Pemantauan pemulihan pasca cedera, dalam pelatihan ini juga diberikan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan bantuan massase untuk pemulihan fisik setelah cedera ringan atau aktivitas olahraga yang rutin. Perlu diingat bahwa anak usia sekolah dasar memiliki karakter aktif bergerak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan massase olahraga ini mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan tubuh dan perawatan fisik untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Guru penjas sekolah dasar mampu menjadi motor penggerak dalam kampanye melalui penggunaan media sosial, poster, atau spanduk untuk mengajak masyarakat mengenal pentingnya massase olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kolaborasi yang bisa dikembangkan oleh mitra adalah dengan menjalin kerjasama dengan instansi lain. Bekerja sama dengan pusat kebugaran, klinik kesehatan, atau komunitas olahraga untuk menyelenggarakan acara massase olahraga yang dapat diikuti oleh masyarakat umum.

Pentingnya pemahaman massase olahraga oleh guru Pendidikan Jasmani (Penjas) di sekolah dasar sangat besar, karena dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa, terutama dalam mengembangkan kebiasaan hidup sehat, mencegah cedera, dan membantu pemulihan setelah aktivitas fisik. Berikut beberapa alasan mengapa guru Penjas di sekolah dasar perlu memahami massase olahraga: tentang

1. Meminimalkan Resiko Cedera pada Siswa

Aktivitas fisik yang intens, baik dalam olahraga atau kegiatan fisik lainnya, dapat menyebabkan ketegangan otot, nyeri, atau bahkan cedera. Massase olahraga dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang penting dalam mencegah cedera. Guru Penjas yang memahami massase olahraga dapat memberikan bantuan ringan untuk membantu siswa mengatasi rasa sakit atau ketegangan otot setelah latihan atau pertandingan.

2. Meningkatkan Kinerja Fisik Siswa

Dengan melakukan massase olahraga secara teratur, siswa dapat merasakan manfaatnya dalam peningkatan kelenturan otot dan sirkulasi darah. Hal ini akan mendukung kinerja fisik mereka selama kegiatan olahraga. Guru Penjas yang terlatih dalam massase olahraga dapat memberikan teknik yang tepat untuk membantu siswa merasa lebih segar dan siap berlatih setelah sesi yang melelahkan.

3. Meningkatkan Kesadaran tentang Perawatan Diri

Mengajarkan siswa pentingnya perawatan tubuh setelah berolahraga sangat penting, dan massase olahraga bisa menjadi salah satu cara untuk merawat tubuh mereka. Guru Penjas dapat mendidik siswa tentang pentingnya perawatan diri setelah berolahraga, yang mencakup pemanasan, pendinginan, dan perawatan melalui massase untuk mencegah cedera.

4. Meningkatkan Relaksasi dan Pemulihan

Massase olahraga tidak hanya bermanfaat untuk mencegah cedera, tetapi juga untuk pemulihan setelah aktivitas fisik yang berat. Hal ini dapat membantu siswa merasa lebih relaks dan pulih lebih cepat. Pemulihan yang cepat memungkinkan siswa untuk kembali ke kegiatan olahraga atau aktivitas fisik lainnya dengan lebih optimal.

5. Memberikan Pengetahuan yang Bermanfaat untuk Siswa

Jika guru Penjas mengajarkan teknik massase olahraga dasar kepada siswa, hal ini bisa menjadi keterampilan yang bermanfaat di kemudian hari, baik untuk keperluan pribadi maupun dalam dunia olahraga. Guru dapat memperkenalkan siswa pada prinsip dasar perawatan tubuh, termasuk teknik massase yang dapat mereka lakukan secara mandiri atau bersama teman setelah berolahraga.

6. Mengurangi Rasa Cemas dan Stres

Aktivitas fisik di sekolah bisa menjadi tekanan bagi sebagian siswa, terutama yang memiliki keterbatasan fisik. Massase olahraga bisa menjadi cara untuk mengurangi stres dan kecemasan mereka, baik dari aktivitas fisik maupun tekanan akademis.

Relaksasi otot yang tercapai melalui massase dapat membantu menenangkan pikiran siswa, sehingga mereka bisa lebih fokus pada kegiatan fisik yang dilakukan.

7. Pelatihan Guru Penjas dalam Teknik Massase Olahraga

Guru Penjas di sekolah dasar sebaiknya dilatih dalam teknik massase olahraga dasar agar mereka bisa membantu siswa yang mengalami ketegangan atau cedera ringan. Pelatihan ini dilakukan dengan mengikuti workshop atau pelatihan dari ahli massase olahraga atau fisioterapis, agar guru memiliki pemahaman yang baik tentang cara melakukan massase yang benar dan aman untuk anak-anak.

8. Meningkatkan Kolaborasi dengan Orang Tua

Guru Penjas yang memiliki pengetahuan tentang massase olahraga juga bisa bekerja sama dengan orang tua siswa, memberikan mereka tips tentang bagaimana membantu anak-anak mereka pulih setelah kegiatan fisik di rumah. Kerjasama antara guru dan orang tua dalam merawat kesehatan fisik siswa dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan mereka.

KESIMPULAN

Mengajarkan massase olahraga di sekolah dasar melalui guru Penjas sangat penting untuk mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan siswa. Guru Penjas yang memahami manfaat dan teknik pijat olahraga dapat memberikan dampak positif bagi siswa, baik dalam mencegah cedera, meningkatkan performa olahraga, maupun mendukung pemulihan fisik. Hal ini akan menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan bermanfaat bagi perkembangan siswa secara keseluruhan. Selain itu bagi Guru Penjas, keterampilan ini mampu meningkatkan kompetensi mereka untuk mendukung profesi dan sebagai alat untuk melakukan wirausaha yang memberikan dampak terhadap peningkatan kesejahteraan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami mengucapkan kepada Universitas Negeri Medan, semoga Unimed dan jajarannya sukses dan senantiasa menjadi yang terbaik," ujarnya. Sebagai

tindak lanjut mewujudkan tujuan PKM tersebut dilakukan pendampingan setiap saat jika mereka membutuhkan. Hal ini senada dengan komitmen LPPM Unimed untuk memberikan langkah nyata bagi perkembangan pemberdayaan masyarakat khususnya pada peningkatan kompetensi tenaga KKG PJOK SD Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Kompetensi dan kesejahteraan Guru Penjas bisa meningkat dengan bertambahnya pengetahuan dan keterampilan mereka, salah satunya adalah kompetensi pemberian massase olahraga bagi anak-anak usia pertumbuhan dan perkembangan dengan menggunakan metode manual masase. Melalui pembinaan yang dilakukan oleh dosen PJKR FIK Unimed terhadap kelompok masyarakat telah ikut berperan serta mewujudkan visi Unimed unggul dalam bidang rekayasa industri dan budaya yang telah ditetapkan oleh Rektor Universitas Negeri Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan Heath & Nicki Bainbridge (2004). *Baby Massage*. London: Dorling Kindersley Limited
- Best et al (2008). *Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise*.
- Cafarelli et al. (1992).. *The role of massage in preparation for and recovery from exercise*. Clinical Journal of Sport Medicine 18(5): 446. Sports Med 14(1): 8.
- Dikriansyah, F. (2018). *Pengaruh Sport Massage Sebelum dan Sesudah Latihan Pada UKM Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta*. UNY.
- DP2M Dikti (2024). *Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Edisi Tahun 2024*.
- Goats. (1994). *Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques*. British Journal of Sports Medicine 28(3): 149.
- Ilmi, M. A. (2018). *Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik*. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2), 66. <https://doi.org/10.20473/jbp.v20i2.2018.66-71>
- J. Brummit. (2008). *Literature Review The Role Of Massage In Sports Performance And Rehabilitation : Current Evidence And Future Correspondence : Physical Therapy*, 3(1), 7-21.

Masase Kebugaran Untuk Membantu Meningkatkan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar
Suprayitno, Agung Sunarno, Hardodi Sihombing, M. Yan Ahady