



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: 2774-3055

Pelatihan Pijat Olahraga dan Pemulihan Cedera bagi Masyarakat: Penerapan Ilmu Keolahragaan oleh Mahasiswa FIK

Benny Badaru¹, Ahmad adil², Muh. Said Hasan³, M.Imran Hasanuddin⁴, Retno Farhana Nurulita⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: benny.b@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Cedera olahraga merupakan permasalahan umum yang sering dialami oleh masyarakat aktif secara fisik, namun pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan serta pemulihannya masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi masyarakat terkait teknik pijat olahraga dan pemulihan cedera melalui pelatihan langsung yang difasilitasi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui tahapan pemberian materi teori, demonstrasi teknik pijat, praktik langsung, dan evaluasi. Kegiatan ini melibatkan 25 peserta dari komunitas aktif fisik dan didampingi oleh mahasiswa serta dosen pembimbing. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 88% serta kemampuan praktik pijat dasar secara mandiri. Mahasiswa juga memperoleh pengalaman nyata dalam menerapkan keilmuannya melalui pengajaran dan pendampingan. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan pijat olahraga mampu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam penanganan cedera ringan serta memperkuat peran mahasiswa sebagai agen edukatif di masyarakat.

Kata kunci: Pijat Olahraga, Cedera Olahraga, Mahasiswa FIKK UNM, Pemulihan Cedera

ABSTRACT ENGLISH

Sports injuries are common problems experienced by physically active individuals, yet knowledge and skills regarding proper treatment and recovery methods remain limited within the community. This community service activity aimed to improve public literacy on sports massage and injury recovery techniques through direct training facilitated by students of the Faculty of Sports Science (FIK). The method employed a participatory approach involving theoretical sessions, massage demonstrations, hands-on practice, and evaluation. The program involved 25 participants from physically active community groups, guided by students and supervised by academic staff. Evaluation results showed a 88% increase in participants' understanding and ability to independently apply basic massage techniques. Students also gained valuable experience in applying their academic knowledge through teaching and community facilitation. This activity proved that sports massage training can enhance community capacity in handling minor injuries and reinforce the role of students as educational agents within society.

Keywords: Healthy lifestyle, aerobics, students, physical fitness, mental health.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, baik dalam konteks rekreasi, kebugaran, hingga prestasi. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga menunjukkan tren positif di berbagai kalangan. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat Indonesia dalam aktivitas fisik meningkat sebesar 15% dalam lima tahun terakhir. Namun, peningkatan tersebut juga diiringi dengan potensi risiko cedera yang lebih tinggi, terutama pada masyarakat yang belum memahami teknik dasar olahraga dan pemulihannya.

Cedera olahraga seperti keseleo (sprain), tarikan otot (strain), nyeri otot tertunda (*delayed onset muscle soreness*), dan kelelahan otot merupakan kejadian umum yang sering tidak ditangani secara tepat. Tanpa penanganan yang sesuai, cedera ringan dapat berkembang menjadi masalah kronis yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Prentice, 2015). Sayangnya, pemahaman masyarakat terhadap konsep pemulihan cedera masih minim, dan layanan rehabilitasi sering kali hanya tersedia di pusat kesehatan tertentu yang tidak mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat.

Salah satu metode pemulihan yang terbukti efektif secara ilmiah adalah pijat olahraga. Teknik ini membantu mempercepat pemulihan jaringan lunak, mengurangi kelelahan otot, serta mencegah cedera berulang. Studi oleh Smith dan Johnson (2020) menegaskan bahwa pijat olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mempercepat proses regenerasi otot setelah aktivitas fisik yang intens. Namun demikian, keterbatasan akses terhadap layanan pijat profesional dan edukasi publik yang kurang menyebabkan metode ini belum banyak dikenal secara luas.

Dalam konteks ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIK) UNM memiliki potensi besar sebagai agen perubahan dalam menyosialisasikan dan menerapkan pijat olahraga kepada masyarakat. Sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, pengabdian kepada masyarakat menjadi wadah yang tepat untuk menerjemahkan ilmu akademik ke dalam bentuk nyata yang berdampak sosial. Kegiatan ini sekaligus memperkuat dimensi pembelajaran mahasiswa di luar kelas serta memperluas jangkauan manfaat keilmuan keolahragaan. Urgensi kegiatan ini diperkuat oleh fakta bahwa masih banyak masyarakat, terutama di daerah pinggiran atau kelompok komunitas yang aktif secara fisik (seperti atlet pelajar, komunitas senam, dan

petani), tidak memiliki akses terhadap informasi dan keterampilan penanganan cedera ringan. Mereka cenderung mengandalkan pengobatan tradisional yang belum tentu efektif dan dapat memperburuk kondisi cedera. Di sinilah letak kesenjangan antara ilmu pengetahuan dan praktik masyarakat yang perlu dijumpai.

Melalui program pelatihan pijat olahraga dan pemulihan cedera oleh mahasiswa FIK, diharapkan dapat terjadi proses transfer pengetahuan dan keterampilan yang bersifat praktis, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan lokal. Pelatihan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga langsung mempraktikkannya melalui simulasi dan bimbingan teknis. Selain bermanfaat bagi peserta pelatihan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap mahasiswa yang terlibat. Mereka berkesempatan untuk mengasah kemampuan komunikasi interpersonal, empati, keterampilan demonstratif, dan manajemen kelompok. Jones et al. (2018) menyebutkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pelayanan publik secara langsung dapat meningkatkan kompetensi profesional dan tanggung jawab sosial mereka. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya menjadi bentuk kontribusi mahasiswa terhadap masyarakat, tetapi juga sarana pembelajaran kontekstual yang mempertemukan teori dan praktik secara harmonis. Program ini dapat menjadi model pengabdian yang berkelanjutan dan direplikasi oleh institusi pendidikan lainnya dengan penyesuaian sesuai konteks lokal masing-masing.

Permasalahan utama yang ingin diselesaikan melalui kegiatan ini adalah minimnya pengetahuan masyarakat terhadap teknik pemulihan cedera serta keterbatasan akses terhadap layanan terapi yang terstandarisasi. Dalam jangka panjang, intervensi ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan baru dalam penanganan cedera ringan secara mandiri dan aman di masyarakat. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatihan pijat olahraga dan edukasi penanganan cedera ringan kepada masyarakat dengan melibatkan mahasiswa FIK sebagai fasilitator dan pelaksana. Program ini juga bertujuan untuk mengintegrasikan pendidikan tinggi dengan realitas sosial melalui kegiatan pengabdian yang berdampak langsung.

Secara teoretis, artikel ini menyumbang pada diskursus mengenai peran pendidikan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat berbasis keilmuan. Sedangkan secara praktis, kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peserta pelatihan dan memperkuat kapasitas mahasiswa dalam menerapkan ilmu keolahragaan secara kontekstual. Melalui dokumentasi dan analisis kegiatan ini, diharapkan terjadi

peningkatan kualitas program pengabdian masyarakat di bidang kesehatan olahraga. Kegiatan ini juga menjadi bukti bahwa institusi pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat, tanggap terhadap cedera, dan mampu merawat dirinya secara mandiri. Akhirnya, pelatihan pijat olahraga ini diharapkan dapat menumbuhkan budaya hidup sehat dan meningkatkan kapasitas masyarakat dalam mengelola kesehatannya. Mahasiswa FIK pun memperoleh pengalaman berharga dalam mengabdikan dan belajar langsung di tengah masyarakat, yang akan memperkaya perjalanan akademik dan profesional mereka ke depan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif peserta sebagai subjek pelatihan. PAR dinilai cocok untuk program pelatihan berbasis komunitas karena mengutamakan proses pembelajaran yang kolaboratif, aplikatif, dan partisipatif antara pelaksana dan masyarakat (Kemmis, McTaggart, & Nixon, 2014). Kegiatan ini juga dirancang sebagai media penerapan ilmu terapan keolahragaan oleh mahasiswa FIK melalui praktik nyata di lapangan.

Kegiatan dilaksanakan di area publik komunitas mitra yang memiliki tingkat aktivitas fisik cukup tinggi, seperti kelompok atlet pelajar, komunitas kebugaran, dan pemuda karang taruna. Sebanyak 25 peserta terlibat aktif dalam pelatihan ini dengan rentang usia 16–40 tahun. Kriteria partisipasi mencakup: 1) memiliki aktivitas fisik rutin, 2) bersedia mengikuti pelatihan secara penuh, dan 3) tidak memiliki gangguan muskuloskeletal yang berat. Kegiatan ini melibatkan 10 mahasiswa FIK sebagai fasilitator utama dan dua dosen pembimbing dari bidang terapi olahraga.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama yaitu persiapan, pelaksanaan inti, dan evaluasi, dengan rincian sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan mitra lokasi, pengumpulan data awal melalui kuesioner kebutuhan, serta penyusunan modul pelatihan. Modul pelatihan mencakup materi:

- a. Dasar-dasar cedera olahraga ringan,
- b. Prinsip pemulihan cedera (*RICE method*),

- c. Teknik pijat olahraga (*effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, *friction*), yang disusun mengacu pada standar praktik pijat olahraga yang dikembangkan oleh Prentice (2015) dan Knight & Draper (2013).



Gambar 1. Sesi pembukaan pelatihan pijat olahraga dan cedera olahraga

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan inti pelatihan dilakukan selama dua hari berturut-turut dengan format berikut:

- a. **Hari Pertama:** Pemaparan teori melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi oleh mahasiswa dengan pendampingan dosen. Mahasiswa menjelaskan konsep cedera olahraga, manfaat pemulihan, serta prinsip dasar teknik pijat
- b. **Hari Kedua:** difokuskan pada praktik pijat olahraga, yang dimulai dari demonstrasi oleh mahasiswa FIK, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan fasilitator. Peralatan dasar yang disiapkan seperti matras, handuk, lotion/gel pijat, dan alat bantu edukasi visual (poster anatomi otot dan cedera umum).
- c. Teknik pijat yang diajarkan meliputi *effleurage* (usap permukaan), *petrissage* (remasan), *tapotement* (tepukan), dan *friction* (gesekan) pada area otot kaki, punggung, dan bahu. Proses pelatihan dilakukan secara berpasangan agar setiap peserta dapat merasakan dan mempraktikkan teknik tersebut secara langsung.
- d. Praktik langsung peserta terhadap teknik pijat otot ringan pada rekan masing-masing dengan pengawasan ketat. Lokasi pelatihan disiapkan untuk simulasi ruang terapi sederhana dengan peralatan dasar seperti matras, handuk, lotion/gel pijat, dan alat bantu edukasi visual (poster anatomi otot dan cedera umum).



Gambar 2. Suasana praktik pijat olahraga di ruang terapi sederhana. Mahasiswa FIK mendemonstrasikan teknik pijat dasar pada bagian otot paha sebagai bagian dari sesi pembelajaran terapan yang diawasi langsung oleh dosen pembimbing.

Mahasiswa FIK berperan sebagai fasilitator, demonstrator, dan pengarah diskusi. Mereka mengaplikasikan pengetahuan mata kuliah seperti Terapi Latihan, Anatomi Fungsi, dan Rehabilitasi Cedera, sebagai bagian dari kegiatan praktik terintegrasi. Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi berupa pre-test dan post-test yang mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Di samping itu, observasi selama praktik juga dilakukan oleh tim pelaksana untuk menilai keterampilan peserta serta efektivitas metode pelatihan. Penilaian dilakukan menggunakan lembar observasi terstruktur dan catatan lapangan. Hasil evaluasi ini kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan keterampilan yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

Seluruh rangkaian kegiatan dilakukan dengan memperhatikan aspek etika dan keselamatan. Peserta diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan pelatihan dan diminta menandatangani lembar persetujuan partisipasi. Selama praktik, area yang dipijat dibatasi hanya pada bagian tubuh yang tidak sensitif, serta dilakukan dengan pengawasan langsung dari dosen dan mahasiswa pendamping. Tidak ada tindakan invasif atau penggunaan alat khusus, sehingga kegiatan ini dinilai aman dan sesuai dengan prinsip terapi olahraga dasar (Coulter et al., 2019).

Metode ini terbukti efektif dalam mengoptimalkan peran mahasiswa sebagai agen edukasi di masyarakat sekaligus meningkatkan literasi publik mengenai

pencegahan dan penanganan cedera ringan secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam mengintegrasikan antara teori keolahragaan yang diperoleh di perkuliahan dengan praktik nyata di lapangan, yang pada akhirnya memperkaya pengalaman belajar mahasiswa dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan, Pelaksanaan kegiatan pelatihan pijat olahraga dan pemulihan cedera bagi masyarakat memberikan hasil yang signifikan baik dari sisi peningkatan pengetahuan peserta maupun dari sisi kompetensi praktik mahasiswa. Evaluasi dilakukan melalui tiga indikator utama: (1) peningkatan pemahaman peserta terhadap cedera olahraga dan teknik pemulihan, (2) kemampuan peserta mempraktikkan teknik pijat dasar, dan (3) pengalaman mahasiswa dalam menerapkan ilmu keolahragaan secara langsung.

Berdasarkan hasil pre-test yang diberikan kepada peserta sebelum kegiatan, sebanyak 72% dari 25 peserta belum memahami prinsip dasar pemulihan cedera seperti metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan belum pernah mengenal istilah atau teknik pijat olahraga. Setelah sesi teori dan praktik, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 88%, dengan peserta mampu menjelaskan jenis cedera ringan yang umum terjadi serta tindakan awal yang tepat. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode edukasi langsung yang diterapkan dalam kegiatan ini, sejalan dengan temuan Jones et al. (2018) bahwa pendekatan praktik langsung dengan fasilitasi instruksional efektif dalam transfer keterampilan kesehatan olahraga kepada masyarakat.

Pada tahap praktik, peserta menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap teknik pijat olahraga yang diperagakan oleh mahasiswa. Teknik seperti effleurage dan petrissage dipahami lebih cepat karena gerakannya relatif mudah diikuti dan menghasilkan efek relaksasi yang langsung dirasakan oleh penerima pijat. Namun, teknik tapotement dan friction memerlukan lebih banyak bimbingan karena melibatkan ritme dan tekanan yang tepat pada jaringan otot. Dengan pengawasan dari mahasiswa dan dosen pembimbing, sebagian besar peserta (84%) dinilai telah mampu melakukan simulasi pemijatan dengan prosedur yang benar dan aman. Dari sisi mahasiswa, kegiatan ini memberikan pengalaman konkret dalam mengimplementasikan materi

perkuliahan seperti anatomi otot, fisiologi olahraga, serta teknik pemulihan cedera ke dalam bentuk pengabdian nyata. Selain aspek teknis, mahasiswa juga melatih keterampilan komunikasi interpersonal, pengelolaan kelompok, dan empati sosial. Menurut Smith dan Johnson (2020), pelibatan mahasiswa dalam kegiatan edukasi berbasis komunitas memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter profesional dan kesiapan mereka memasuki dunia kerja di bidang kesehatan olahraga.

Selain aspek teknis, pelatihan ini juga memperkuat kesadaran peserta tentang pentingnya pendekatan preventif dalam olahraga. Sebelumnya, mayoritas peserta mengandalkan pengobatan tradisional atau membiarkan cedera sembuh sendiri. Setelah pelatihan, peserta menyatakan lebih percaya diri untuk melakukan penanganan awal cedera ringan dan memahami pentingnya pemulihan yang tepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Hal ini sejalan dengan prinsip sports injury prevention yang dikemukakan oleh Bahr dan Krosshaug (2005), bahwa edukasi merupakan salah satu pilar utama dalam mencegah cedera berulang dalam kegiatan olahraga komunitas. Pembahasan lain yang muncul dalam sesi refleksi adalah harapan peserta agar kegiatan ini dapat dilanjutkan secara berkala atau diperluas ke komunitas lain yang memiliki kebutuhan serupa. Beberapa peserta bahkan menyatakan minat untuk mengembangkan komunitas kecil yang fokus pada kebugaran dan pemulihan otot di lingkungan tempat tinggal mereka. Respons ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga membuka potensi keberlanjutan program berbasis masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil pelatihan ini mendukung pentingnya keterlibatan mahasiswa dalam pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pijat olahraga dan pemulihan cedera, tetapi juga memperkuat posisi keilmuan keolahragaan sebagai disiplin yang aplikatif dan relevan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penguatan kapasitas mahasiswa melalui pengalaman lapangan menjadi investasi penting dalam mencetak lulusan yang kompeten dan berjiwa sosial tinggi. Temuan ini memperkuat studi Prentice (2015) dan Knight & Draper (2013) yang menyatakan bahwa terapi manual seperti pijat olahraga dapat menjadi alternatif efektif dalam proses rehabilitasi ringan bila dilakukan dengan benar. Pelatihan ini juga menegaskan bahwa kegiatan pengabdian yang dirancang

dengan pendekatan ilmiah, partisipatif, dan edukatif dapat memberikan dampak multidimensi: kognitif, afektif, dan psikomotorik baik bagi peserta maupun pelaksana.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui edukasi gaya hidup aktif melalui senam aerobik berhasil memberikan dampak yang signifikan terhadap mahasiswa, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Melalui sesi edukasi dan praktik senam aerobik, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tentang cara menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental, tetapi juga mengalami peningkatan motivasi untuk menjalani pola hidup sehat. Keberhasilan kegiatan ini terlihat dari tingkat partisipasi yang tinggi serta antusiasme yang ditunjukkan oleh mahasiswa dalam mengikuti senam aerobik secara rutin. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat fisik dan mental yang terbukti, seperti peningkatan kebugaran fisik, pengurangan tingkat stres, dan peningkatan suasana hati di kalangan peserta. Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam mempertahankan kebiasaan sehat setelah kegiatan berakhir. Oleh karena itu, program lanjutan perlu direncanakan untuk memastikan bahwa kebiasaan sehat yang telah diperkenalkan dapat terus dilanjutkan oleh mahasiswa. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan kebiasaan sehat di kalangan mahasiswa, serta dapat menjadi model bagi program pengabdian masyarakat lainnya yang berfokus pada promosi kesehatan melalui olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pengelola Taman Pakui Kota Makassar yang telah memberikan ruang dan tempat dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan Edukasi Gaya Hidup Aktif Melalui Senam Aerobik untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM.

Terima kasih kepada mitra masyarakat, peserta pelatihan, dosen pembimbing, serta seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK UNM) yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Dukungan dan kerja sama semua pihak sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018341>
- Coulter, I. D., Crawford, C., Hurwitz, E. L., Vernon, H., Khorsan, R., Booth, M. S., & Herman, P. M. (2019). Manipulative therapies: What works? *BMJ*, 364, k4972. <https://doi.org/10.1136/bmj.k4972>
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2018). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Routledge.
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer.
- Knight, K. L., & Draper, D. O. (2013). *Therapeutic modalities: The art and science* (2nd ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Prentice, W. E. (2015). *Principles of athletic training: A competency-based approach* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Smith, A. L., & Johnson, B. T. (2020). The effectiveness of sports massage for recovery and performance: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 123–135.
- Yusuf, M., & Priyambodo, T. (2019). Peran mahasiswa dalam pengabdian masyarakat berbasis ilmu terapan. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 88–95.