



Volume 3, Nomor 1, Desember 2022

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Sosialisasi *Circulo Massage* Untuk Menjaga Kebugaran Bagi Atlet Kabupaten Bantul Dalam Persiapan Porda DIY 2022

Dody Tri Iwandana¹, Ardhika Falaahudin², Muhammad Romadhoni³

^{1,2,3}Progam Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: dodytriiwandana@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Massage melingkar adalah salah satu Massage yang tujuan utamanya adalah melancarkan peredaran darah dan kelenjar getah bening melalui teknologi gesekan. Tujuan dari Massagean melingkar adalah untuk memulihkan diri dari kelelahan dan menjadi bugar. Massage melingkar menghasilkan endorfin, yang diperoleh melalui teknik gerakan gesekan. Hormon endorfin bertindak sebagai obat penenang dan Massagean melingkar juga menghasilkan hormon tiroksin yang cenderung mempercepat metabolisme tubuh. Hormon tiroksin diperoleh dengan teknik gerakan effleurage dan tapotement, hormon adrenalin juga dihasilkan dengan massage sirkular menggunakan teknik tapotement yang bertujuan untuk merangsang saraf simpatis. Pilar dasar dari teknik Massage melingkar adalah gesekan dengan gerakan berputar, tapotement dirancang untuk memaksimalkan hasil gesekan dan effleurage yang tenang. Pada awal pemijatan, gesekan sengaja diterapkan segera untuk menimbulkan syok dan merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai obat penenang. Dalam Massagean melingkar ini, seluruh tubuh digerakkan dari telapak kaki ke kepala, saling menghormati. struktur Massagean. Otot dan cara kerja organ. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan informasi tentang cara melakukan Massage melingkar untuk menjaga kebugaran atlet Kabupaten Bantul dalam rangka persiapan event Porda DIY 2022. Secara teori, kegunaan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di lapangan. bidang olah raga, dan dalam pelaksanaannya diharapkan dapat memberikan informasi kepada atlet dan pelatih khususnya tentang aspek-aspek yang berkaitan dengan Massage sirkular bagi atlet di Kabupaten Bantul, um untuk mempertahankannya. fitness persiapan acara Porda DIY 2022.

Kata Kunci: *Circulo Massage*, Kebugaran, Atlet

ABSTRACT ENGLISH

Circulo massage is one of the massages with the main target of blood and lymph circulation with the mainstay technique of friction. Circulo massage aims to recover from fatigue and gain fitness. Circulo massage produces endorphins which are obtained from the friction movement technique. The function of endorphins is as a sedative. Circulo massage also produces the hormone thyroxine which aims to accelerate the body's metabolism. Thyroxine hormone is obtained from effleurage and tapotement movement techniques. Adrenaline hormone is also

produced by circulo massage using the tapotement technique which aims to stimulate the sympathetic nerves. The mainstay technique in circular massage is friction with circular movements. Tapotement is intended to maximize friction results, and effleurage is intended for calming. At the beginning of the massage, friction is given directly to cause a shock and stimulate the release of endorphins which function as sedatives. All members of the body from the soles of the feet to the head will be manipulated in this circulo massage by considering the muscle structure and how the organs work. Thus, the purpose of this service is to provide knowledge about how to use circulo massage to maintain fitness for athletes in Bantul district in preparation for the 2022 pordadiy. The benefits of this research are theoretically expected to increase knowledge in the field of sports, while practically it is expected to provide information for athletes and the trainers in particular regarding aspects related to circulo massage to maintain fitness for Bantul district athletes in preparation for the DIY 2022 Porda.

Keywords: Circulo Massage, Fitness, Athlete

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan penurunan efisiensi dan daya tahan tubuh (Nugroho et al., 2020) Kelelahan merupakan respon fisiologis yang kompleks, meliputi kelelahan fisiologis dan psikologis, namun hubungan yang dominan adalah gangguan fisik dan penurunan motivasi dan produktivitas kerja. Kelelahan klinis-fisiologis Hal ini dapat ditandai dengan kelelahan, kelemahan, kekakuan otot dan nyeri.

Kelelahan meliputi aspek fisiologis dan psikologis, dan kelelahan subjektif ditandai dengan penurunan aktivitas fisik, kelelahan (Sudiana, 2014), penurunan motivasi dan penurunan produktivitas kerja. Kelelahan baik fisiologis maupun psikologis pada hakikatnya merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga pemulihan terjadi setelah pemulihan (Iwandana et al., 2022).

Massage melingkar adalah Massagean yang tujuan utamanya adalah melancarkan peredaran darah dan kelenjar getah bening melalui teknologi gesekan. Tujuan dari Massage melingkar adalah untuk mengembalikan rasa lelah dan meningkatkan kebugaran (Novita Intan Arovah, 2015). Fungsi endorfin adalah menenangkan, dan Massagean melingkar juga menghasilkan hormon tiroksin yang cenderung mempercepat metabolisme tubuh (Sumarjo et al., 2019). Hormon tiroksin diperoleh dengan teknik gerakan effleurage dan tapotement. Hormon adrenalin juga diproduksi dengan Massagean melingkar menggunakan teknik tapotement yang ditujukan untuk merangsang saraf simpatis (Sumarjo et al., 2021).

Pilar dasar dari teknik Massage melingkar adalah gesekan dengan gerakan berputar, tapotement dirancang untuk memaksimalkan hasil gesekan dan effleurage yang tenang. Pada awal pemijatan, gesekan sengaja dilakukan secara langsung untuk menimbulkan syok dan merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang (Dawson et al., 2011). Seluruh tubuh dimanipulasi dari telapak kaki hingga kepala. Massage melingkar ini memperhitungkan struktur otot dan fungsi organ. Manipulasi atau menggenggam atau menggenggam adalah bagaimana Anda menggunakan tangan Anda dalam Massagean melingkar pada area tertentu dan juga mencapai efek tertentu. Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi topik yang disampaikan, maka perlu dilakukan sosialisasi Massage melingkar untuk menjaga kebugaran para atlet Kabupaten Bantul dalam rangka persiapan menghadapi Porda DIY 2022.

METODE PENELITIAN

Metode program ini adalah dengan membekali atlet dengan latihan langsung berupa sosialisasi dan latihan (teori dan praktek). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah para atlet dan pelatih dapat belajar bagaimana cara mempertahankan Massage sirkular bagi para atlet di Kabupaten Bantul dalam rangka persiapan acara Porda DIY 2022.

Kegiatan masyarakat terdiri dari tiga tahapan utama. Ketiga tahapan tersebut adalah sebelum tindakan, selama tindakan dan setelah tindakan. Rincian setiap langkah adalah sebagai berikut:

a. pra-aktivitas

Pra operasi merupakan tahap perencanaan kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan perlengkapan untuk penelitian dan pelatihan. Izin magang dan KONI di Bantul merupakan bagian dari program tersebut.

b. selama operasi

Implementasi merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu sosialisasi Massage melingkar untuk menjaga kebugaran atlet kabupaten Bantul dalam rangka persiapan Porda DIY 2022 yang sasaran programnya adalah atlet beregu Kabupaten Bantul di Porda DIY 2022.

c. Tindak lanjut (pemantauan dan evaluasi)

Kegiatan berikut ini merupakan kegiatan terakhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, kegiatan tersebut meliputi refleksi kegiatan yang dilakukan bersama anggota kelompok, penyusunan laporan dan penyusunan bahan seminar terkait hasil PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bakti Kesejahteraan diwujudkan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan pengabdian ini untuk memberikan informasi Massage melingkar untuk menjaga kebugaran kepada para atlet Kabupaten Bantul dalam rangka persiapan event Porda DIY 2022. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang olahraga secara teoritis dan praktis untuk memberikan informasi kepada atlet dan pelatih khususnya tentang metode Massage melingkar untuk menjaga kondisi atlet Kabupaten Bantul Porda DIY 2022 dalam persiapan.



Gambar 1. Sosialisasi tentang *circulo massage* untuk menjaga kebugaran bagi atlet Kabupaten Bantul dalam persiapan Porda DIY 2022

Intinya, Massage merangsang saraf motorik sehingga menimbulkan refleksi (Cheatham, 2019). Massage juga menyegarkan bila diberikan dalam waktu singkat dengan stimulasi cepat (Fallis, 2013). Pemijatan dalam waktu lama dengan kecepatan sedang dapat meredakan atau meredakan nyeri atau meregenerasi organ yang stres setelah beraktivitas atau olahraga (Field, 2016). Massagean lembut memiliki efek menenangkan dan juga dapat menjaga kondisi syaraf (Trampas et al., 2010). Pesan yang sangat bagus tentang pemulihan dari penyakit sistem saraf tepi.

Massage dalam hal ini adalah manipulasi struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan dan mengurangi stres psikologis dengan cara meningkatkan hormon morfin endogen seperti endorfin, enkefalin dan norfin sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, norepinefrin dan dopamin. Secara fisiologis, massa otot terbukti dapat menurunkan detak jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan mobilitas sendi, dan meredakan nyeri (Davis et al., 2020).

KESIMPULAN

Dari kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi tentang cara melakukan Massage melingkar agar atlet tetap bugar di wilayah Bantul dalam rangka persiapan menghadapi acara Porda DIY 2022. Secara teori, manfaat dari kegiatan pengabdian ini penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang tersebut. dari cabang olahraga tersebut, sedangkan dalam pelaksanaannya diharapkan dapat memberikan informasi kepada para atlet dan pelatih khususnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan Massage sirkular, untuk meningkatkan kondisi para atlet di wilayah Bantul dalam rangka persiapan menghadapi Porda DIY 2022 mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta atas dukungan dana dan KONI Bantul atas kesediaannya bekerjasama dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheatham, S. W. (2019). Roller massage: A descriptive survey of allied health professionals. *Journal of Sport Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1123/jsr.2017-0366>
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 608–614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Dawson, K. A., Dawson, L., Thomas, A., & Tiidus, P. M. (2011). Effectiveness of regular proactive massage therapy for novice recreational runners. *Physical Therapy in Sport*, 12(4), 182–187. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.02.007>
- Fallis, A. . (2013). Sport & Remedial Massage Therapy. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. In *Complementary Therapies in Clinical Practice* (Vol. 24). <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Romadhoni, M. (2022). Koordinasi Kegiatan Menjaga

- Kebugaran Melalui Massage Bagi Atlit KONI Bantul Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* (Issue 4).
- Novita Intan Arovah, K. P. dan. (2015). Perbandingan efektivitas circulo massage dansport massage dalam mengatasi kelelahan kerjakaryawan laki - laki gadjah mada medical center. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4584>
- Nugroho, S., Hadi Karyono, T., Dwihandaka, R., Duwi, D., & Pambudi, K. (2020). Efektivitas terapi air hangat, dingin dan kontras terhadap nyeri, kelelahan, dan daya tahan otot The effectiveness of warm, cold and contrast water therapy on pain, fatigue, and muscular endurance. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 466–482.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 4(1), 389–398.
- Sumarjo, Kristiyanto, A., Sulaeman, E. S., & Rahma, N. (2021). Investigating the effectiveness of sport and circulo massages to improve the work productiveness. *WSEAS Transactions on Business and Economics*, 18. <https://doi.org/10.37394/23207.2021.18.103>
- Sumarjo, Sulaeman, E. S., Kristiyanto, A., & Rahma, N. (2019). *The Effect of Sport and Circulo Massage on the Improvement of Work Productivity of the Physically Disabled*. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.5>
- Trampas, A., Kitsios, A., Sykaras, E., Symeonidis, S., & Lazarou, L. (2010). Clinical massage and modified Proprioceptive Neuromuscular Facilitation stretching in males with latent myofascial trigger points. *Physical Therapy in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.02.003>