



## Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui *Sport Massage* Pada Klub Sepak Bola Minang Squad FC

Bayu Thomi Rizal<sup>1</sup>, Kasriman<sup>1</sup>, Safrul Kodri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka, Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830, Indonesia

\*Email koresponden: [bayu\\_tr@uhamka.ac.id](mailto:bayu_tr@uhamka.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 10 Juli 2023  
Accepted: 24 Juli 2023  
Published: 10 Agu 2023

#### Kata kunci:

Cedera Olahraga,  
Sepakbola,  
*Sport Massage*.

#### Keywords:

Football,  
Sport Injuries,  
Sport Massage.

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Sport massage* merupakan suatu aktivitas recovery yang dilaksanakan sebelum ataupun setelah melaksanakan olahraga. Aktivitas tersebut mampu menyelesaikan masalah pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga melalui *sport massage*. **Metode:** Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada pemain sepakbola Klub Minang Squad FC, dengan jumlah 50 peserta, Metode yang digunakan antara lain (1) Observasi dan survey, (2) Penjelasan materi, (3), Praktek dilapangan, (4) Diskusi dan evaluasi. **Hasil:** Hasil dari pelatihan ini, semua peserta yang terdiri dari Pengurus serta Pelatih dan Official Tim (peserta) telah memiliki pengetahuan dalam upaya pencegahan cedera dan memiliki keterampilan penanganan cedera olahraga melalui metode *sport massage*. Kegiatan pelatihan terlaksana dengan sangat baik, serta antusias peserta yang tinggi mengikuti kegiatan pelatihan ditunjukkan dengan hasil pemahaman secara teori dan praktek dilapangan yang bisa dimengerti dan dipraktikkan. **Kesimpulan:** Sehingga dengan terlaksananya kegiatan pelatihan ini peserta bisa menerapkan hasil dari pelatihannya dikemudian harinya.

### ABSTRACT

**Background:** Sport massage is a recovery activity that is carried out before or after exercising. These activities are able to solve the problem of preventing and treating sports injuries. The purpose of this service is to provide knowledge and skills regarding the prevention and treatment of sports injuries through sports massage. **Method:** This community service was carried out for Club Minang Squad FC football players, with a total of 50 participants. The methods used included (1) Observation and survey, (2) Explanation of material, (3), Field practice, (4) Discussion and evaluation. **Result:** As a result of this training, all participants consisting of Managers and Trainers and Official Teams (participants) have knowledge in preventing injuries and have the skills to handle sports injuries through the sport massage method. The training activities were carried out very well, and the high enthusiasm of the participants in participating in the training activities was shown by the results of understanding in theory and practice in the field that could be understood and practiced. **Conclusion:** So that with the implementation of this training activity participants can apply the results of their training in the future.



## PENDAHULUAN

*Sport Injuries* atau cedera olahraga adalah bentuk cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, maupun pada waktu berolahraga (bertanding), atau pun sesudah pertandingan (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Cedera olahraga adalah cedera yang bisa terjadi pada semua rentang usia baik itu anak kecil, orang dewasa bahkan atlet saat melakukan kegiatan olahraga. Ada beberapa jenis-jenis cedera yang terjadi ketika berolahraga. Bahkan ada yang sampai membutuhkan tindakan pembedahan atau operasi dalam pengobatannya. Cedera pada umumnya dipahami sebagai keadaan tidak bergerak pada fisik (tubuh) yang disebabkan oleh terjadinya kerusakan pada bagian tubuh tertentu. Sedangkan secara khusus cedera dijelaskan sebagai kerusakan terjadinya pada bagian; struktur tulang (Artanayasa & Putra, 2014), otot (Nurjanah, 2016) dan jaringan lunak lainnya akibat benturan (Antou et al., 2013), aktivitas berlebihan (overload) (Simatupang, 2016), kondisi lingkungan (Siregar & Nugroho, 2022), hingga kesalahan teknik (Subrata et al., 2022). Untuk itu sebelum terjadinya cedera pada saat olahraga perlunya pemahaman seseorang tentang cara pencegahan dan penanganan cedera olahraga (Sanusi et al., 2021).

Dalam dunia olahraga *sport massage* adalah masasge yang telah diadaptasi untuk keperluan tertentu dari atlet dan terdiri dari dua kategori yaitu; pemeliharaan (sebagai bagian dari pelatihan) dan perlombaan (sebelum, jeda dan sesudah perlombaan) dengan sifat khusus sesuai tujuan cabang olahraganya masing-masing (Kemenpora RI, 2010). Menurut (Maulana & Graha, 2019) dalam penelitiannya pemijatan atau *massage* dapat memperbaiki beberapa masalah pada tubuh manusia seperti; dipersendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu secara umum tujuan dari *sport massage* yaitu berguna untuk memperlancar peredaran darah, dan mempercepat pemulihan kelelahan pada saat setelah berolahraga (Huda & Cahyono, 2022).

Minang Squad FC adalah salahsatu Club sepak bola yang berdomisili di Kemayoran, DKI Jakarta yang baru berdiri kurun waktu empat tahun. Adapun tujuan berdirinya club sepak bola ini adalah sebagai ajang silahatrrahmi, fun football dan menjaga kekompakan sesama warga minang kabau yang merantau ke Jakarta. Kegiatan bermain sepak bola tersebut rutin dilaksanakan 1-2 kali dalam satu pekan. Anggotanya terdiri dari berbagai lintas profesi; pedagang, wiraswasta, ASN, dan lainnya. Dari kalangan usia minang squad FC juga terdiri dari berbagai lintas kalangan usia; remaja, dewasa, bahkan ada beberapa anggota dari kalangan lanjut usia. Kondisi tersebut menjaga kesehatan menjadi hal yang sangat perlu diperhatikan, sehingga tingkat pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga yang baik tentunya harus dimiliki oleh setiap keluarga besar minang squad fc.

Dari observasi dan hasil wawancara yang diperoleh dilapangan terdapat beberapa masalah cedera yang sering terjadi pada saat permainan berlangsung, baik cedera ringan maupun cedera berat. Mengetahui kondisi tersebut, tim pelaksana pengabdian masyarakat Uhamka mempunyai ide, gagasan dan inisiatif, yang bertujuan untuk melakukan pelatihan penanganan cedera olahraga kepada anggota Minang Squad FC, yang dimaksudkan dapat memberikan edukasi pengenalan gerakan serta pengetahuan dan keterampilan cara menangani cedera olahraga melalui *sport massage*. Ide tersebut diharapkan dapat memberikan bukti nyata (solusi) yang efektif mengenai pemahaman tentang cedera olahraga, sehingga harapannya para peserta yang mengikuti pelatihan akan dapat lebih baik lagi dalam melaksanakan aktifitas bermain sepak bola kedepannya.

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam pengabdian masyarakat ini adalah; 1) Belum meratanya pengetahuan tentang pencegahan olahraga atau mempersiapkan diri yang maksimal sebelum beraktivitas. 2) Belum meratanya pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga yang baik dan benar. 3) Pengetahuan mengenai recovery/penanganan cedera olahraga khususnya melalui *sport massage* masih sangat rendah, sedangkan intensitas aktivitas sehari-hari sangat tinggi dan harus mampu melakukan recovery pada setiap aktivitasnya. 4) Hampir semuanya anggota Minang Squad FC masih mengandalkan *massage* tradisional (yang belum diadaptasi sesuai karakteristik olahraga sepakbola).

Pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga secara umum bisa diperoleh melalui banyak sumber materi ataupun informasi, namun secara efisiensi penerapannya dilapangan harus diberikan dengan pelatihan yang terstruktur dan terorganisir melalui pelatihan secara teoritis dan praktek dilapangan. Sehingga pengetahuan yang dimiliki oleh peserta dapat diaplikasikan dengan lebih baik dan efektif.

Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian masyarakat Uhamka pada program pelatihan ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta pelatihan agar bisa mencegah dan menangani cedera olahraga melalui *sport massage*. Materi penanganan cedera olahraga yang diterapkan adalah melalui *sport massage* berdasarkan dengan standarisasi nasional. Modul yang akan diberikan akan lebih mengefektifkan peserta pada saat pelaksanaan pelatihan. Selain itu, pelatihan ini juga akan memberikan beberapa alat bantuan medis yang bisa dimanfaatkan oleh Tim untuk menangani cedera olahraga dikemudian harinya.

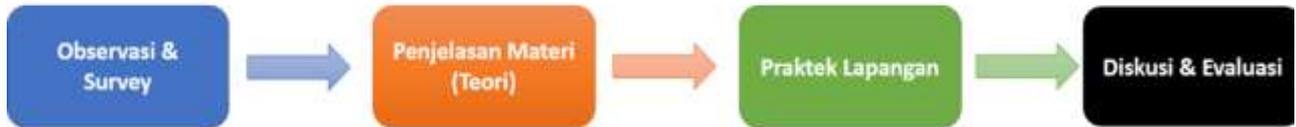
Kondisi diatas tentunya memiliki solusi yang tepat dan konkrit. Pengabdian kepada masyarakat kali ini kami menawarkan beberapa solusi yang tepat untuk dilakukan oleh peserta antara lain; a) Memberikan edukasi tentang pencegahan cedera dan dasar-dasar gerak untuk mempersiapkan diri sebelum melaksanakan kegiatan inti dalam berolahraga, b) Memberi pengetahuan berupa teori tentang menangani cedera olahraga melalui *sport massage*, c) Memberikan pengetahuan secara praktek tentang menangani cedera olahraga melalui *sport massage*, d) Memberikan bekal beberapa alat bantuan medis yang bisa dimanfaatkan oleh Tim untuk menangani cedera olahraga dikemudian harinya, e) Memberikan bekal untuk peserta berupa buku saku untuk pertolongan pertama pada penanganan cedera olahraga melalui *sport massage*.

## METODE PELAKSANAAN

Sasaran utama kegiatan ini adalah seluruh keluarga besar Minang Squad FC. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga melalui metode *sport massage*. Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Observasi dan survey, (2) Penjelasan materi, (3) Praktek dilapangan, (4) Diskusi/tanya jawab serta evaluasi.

Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan penanganan cedera olahraga melalui *sport massage* pada Klub Sepak Bola Minang Squad FC DKI Jakarta adalah sebagai berikut: 1) Terlebih dahulu dilakukan observasi ke lapangan untuk mengidentifikasi masalah yang ada dan setelah masalah ditemukan maka tahap selanjutnya mengurus administrasi pengabdian, perizinan, pengumpulan materi dan sekaligus dilakukan sosialisasi kegiatan kepada Klub Minang Squad FC. 2) Tim mempersiapkan materi pelatihan yang akan disampaikan, materi pertama akan membahas tentang pencegahan cedera, dan materi selanjutnya akan membahas

tentang penanganan cedera olahraga melalui *sport massage* secara teoritik 3) Peserta melaksanakan implementasi secara praktek didampingi oleh pemateri langsung, 4) Selanjutnya peserta dan pemateri berdiskusi/ tanya jawab terkait materi yang belum dipahami dan mengevaluasi kegiatan secara keseluruhan, serta memberikan bantuan alat medis untuk menunjang fasilitas klub.



**Gambar 1.** Rancangan Pelaksanaan Pelatihan *Sport Massage*

Pengabdian ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian, persiapan, dan pelaksanaan pelatihan. Lokasi pelaksanaan di lapangan bola Lapangan Pors Serdang. Waktu pelaksanaan pada bulan Juni 2023, selama dua hari. Adapun rincian pelaksanaan dapat dilihat pada [Tabel 1](#) berikut:

**Tabel 1.** Rincian Pelaksanaan Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga

Tahapan Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Bentuk Pelaksanaan	Kegiatan	Tempat Pelaksanaan
Hari Pertama, Sabtu 24 Juni 2023	13:00 – 16:00 WIB	Teori	Penyampaian Materi Secara Teoritik	Sekretariat Minang Squad FC
Hari Kedua, Minggu 25 Juni 2023	13:00 – 20:00 WIB	Praktek	Pelaksanaan Praktek di Lapangan	Lapangan Bola Pors, Kemayoran

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut diberikan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian diberikan sesuai metode pelaksanaan:

### 1. Pada Tahap Observasi Dan Survey

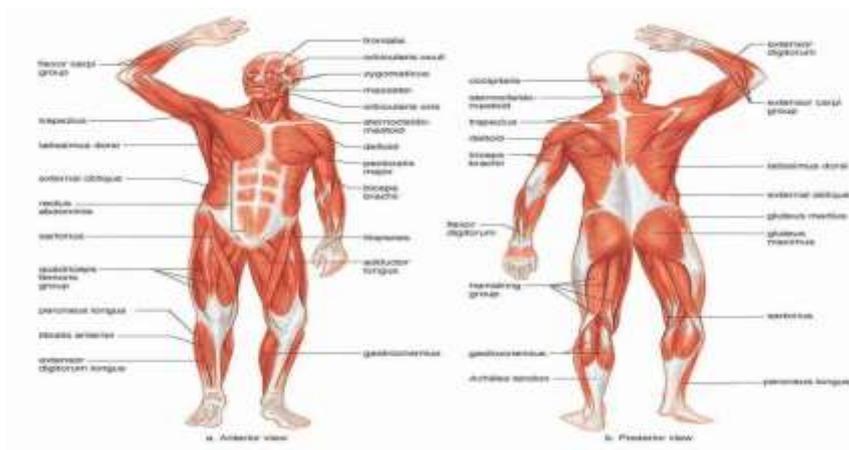
Pertama telah ditemukan lokasi yang sesuai untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga melalui *sport massage*. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Klub Sepak Bola Minang Squad FC yang berdomisili di Lapangan Pors, Kemayoran, Jakarta Pusat. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan pengurus serta pelatih dan official Tim, bahwa pencegahan dan penanganan cedera olahraga masih belum memiliki pemahaman yang baik, pemahaman tersebut baik secara teori maupun pelaksanaannya dilapangan. Hal itu terbukti seringkali terjadinya cedera dilapangan, serta proses penanganannya juga masih memerlukan tenaga ahli medis diluar Tim. Sehingga penanganannya lambat dan juga membutuhkan biaya.

### 2. Pada Tahap Penjelasan Materi

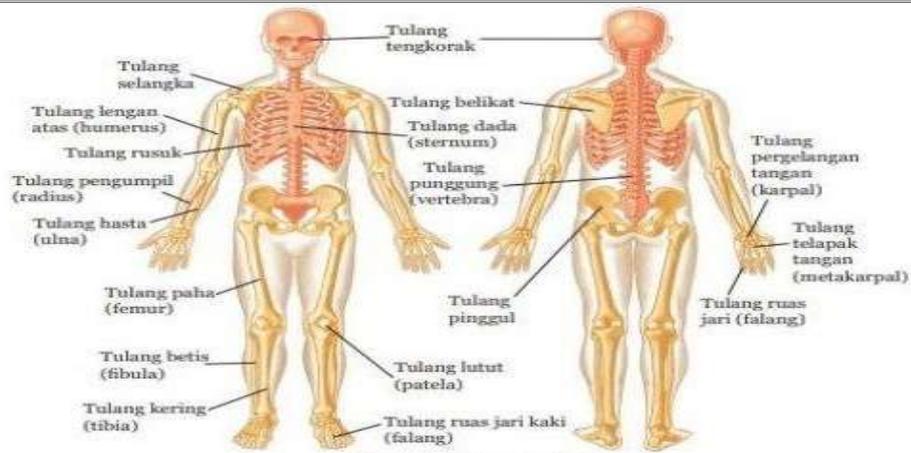
Pada tahapan ini dilakukan dengan teknik ceramah dan diskusi informasi kepada seluruh peserta yang terdiri dari pengurus, Official, dan pemain. Penjelasan materi meliputi: a) Dasar-dasar gerak tubuh, b) Struktur anatomi tubuh, dan c) Sistem otot manusia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga Melalui *Sport Massage*” telah dilaksanakan pada Hari Jumat pada tanggal 23 Juni 2023 dari pukul 09.00 – 16.00 WIB. Kegiatan diikuti oleh 50 peserta (Daftar hadir terlampir). Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga melalui *Sport Massage* dilakukan penyampaian materi oleh tim pengabdian masyarakat kepada peserta agar memiliki pengetahuan tentang analisis gerak dan struktur anatomi tubuh, sehingga peserta bisa memahami dasar-dasar gerak, struktur anatomi dan unsur-unsur otot tubuh yang bekerja (dokumentasi terlampir). Dalam penyampaian materi ini peserta menyimak materi dengan baik serta aktif dalam memberikan pertanyaan terkait materi.

**Tabel 2.** Penetapan Materi Tahapan Kegiatan

No	Tahapan Kegiatan	Indikator Materi
1	Materi Pencegahan Cedera	a) Pengenalan dasar-dasar gerak b) Struktur anatomi tubuh c) Unsur-unsur otot yang bekerja
2	Materi Penanganan Cedera	a) Jenis manipulasi <i>massage</i> b) Manipulasi tubuh c) <i>Sport massage</i> dalam cabang sepak bola d) Metode pemulihan cedera e) Reposisi cedera olahraga



**Gambar 2.** Materi Kelompok Otot Manusia



**Gambar 3.** Materi Kelompok Tulang Manusia

### 3. Pada Tahap Praktek

Setelah penyampaian penjelasan materi teori, tahapan berikutnya adalah melakukan praktek pelaksanaan pencegahan dan penanganan cedera secara bersama, dilakukan dengan demo oleh pemateri dan langsung diikuti oleh peserta untuk mempraktekkannya. Pada tahapan ini hasil yang diperoleh yaitu peserta dapat melaksanakannya sesuai dengan gerakan yang diperagakan oleh pemateri yaitu:

#### a) Pelaksanaan Pencegahan Cedera

Pada pelaksanaan pencegahan semua peserta pelatihan menjelaskan sekaligus mempraktekkan secara langsung tentang (1) Dasar-dasar gerak manusia, (2) Struktur anatomi tubuh, dan (3) Unsur-unsur otot yang bekerja. Dengan demikian para peserta dapat dipastikan bahwa mereka bisa mempraktekkannya dan memahaminya. Sehingga pencegahan cedera bisa diupayakan sedini mungkin.



**Gambar 4.** Pelaksanaan Praktek Pencegahan Cedera Olahraga

#### b) Pelaksanaan Penanganan Cedera

Pada tahapan ini, para peserta mempraktekkan beberapa aktivitas *massage* yaitu: (a) Jenis manipulasi *massage*, (b) Manipulasi tubuh, (c) *Sport massage* dalam cabang sepak bola, (d) Metode pemulihan cedera, dan (e) Reposisi cedera olahraga. Dengan aktivitas praktek tersebut para peserta memperagakannya secara bergantian dengan teman pasangannya. Sehingga peserta setelah menjadi pelaku *massage*, dia juga akan berperan menjadi pasien *massage*, begitu pula sebaliknya. Sehingga semua peserta pelatihan mendapat pemahaman yang menyeluruh dengan berbagi peran tersebut.



**Gambar 5.** Pelaksanaan Praktek Penanganan Cedera Olahraga

#### 4. Pada Tahap Diskusi dan Evaluasi

Tahap diskusi dan evaluasi merupakan tahap akhir kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap kegiatan diskusi dan evaluasi adalah tahapan yang bertujuan untuk mengukur keterlaksanaan program. Pada tahapan ini dilakukan dengan pendekatan *Focus Group Discussion* (FGD) oleh Tim PKM dan peserta pelatihan. Dengan pendekatan FGD, Tim PKM dapat menganalisis tingkat pemahaman peserta, kendala/ masalah yang dialami, dan tingkat keberhasilan peserta dalam mengikuti pelaksanaan program pelatihan tersebut.

Tahap diskusi dan evaluasi menghasilkan beberapa pemecahan masalah dan kendala-kendala yang dialami oleh peserta selama mengikuti pelatihan. Sehingga semua peserta dapat dipastikan mengetahui dan memahami semua tahapan pelatihan yang diselenggarakan.



**Gambar 6.** Pelaksanaan Tahapan Diskusi dan Evaluasi

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan penanganan cedera olahraga melalui *sport massage* pada klub sepak bola Minang Squad FC memberikan kesimpulan bahwa kegiatan pelatihan terlaksana dengan sangat baik. Serta antusias peserta yang tinggi mengikuti kegiatan pelatihan ditunjukkan dengan hasil pemahaman secara teori dan praktek dilapangan yang bisa dimengerti dan dipraktekkan. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan semua peserta terlebih dahulu diberikan materi pencegahan cedera olahraga melalui pengenalan dasar-dasar gerak manusia, selanjutnya peserta diberikan pelatihan keterampilan penanganan cedera olahraga melalui *sport massage* secara praktek dilapangan.

Beberapa kendala yang dialami saat pelaksanaan dilapangan seperti cuaca yang sepenuhnya tidak mendukung dan beberapa peserta yang terlambat mengikuti pelaksanaan tepat waktu,

membuat TIM PKM sedikit merubah waktu pelaksanaan, namun program dapat terlaksana dengan baik dengan luaran program kegiatan yang diharapkan dapat tercapai. Sehingga dengan terlaksananya kegiatan pelatihan ini peserta bisa menerapkan hasil dari pelatihannya dikemudian harinya dan mengedukasi masyarakat yang lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada LPPM UHAMKA yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Kami juga menyapaikan terima kasih kepada pihak-pihak lainnya yang membantu pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antou, S. W., Siwu, J. F., & Mallo, J. F. (2013). Manfaat Helm Dalam Mencegah Kematian Akibat Cedera Kepala Pada Kecelakaan Lalu Lintas. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/jbm.5.1.2013.2603>
- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada Pemain Sepakbola. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 345–353.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Huda, M. S., & Cahyono, D. (2022). Pelatihan *Sport Massage* Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3179–3184. <https://doi.org/10.57254/eka.v2i1.12>
- Kemenpora RI. (2010). *Masase Olahraga (Pendukung Prestasi dan Terapi Cedera Olahraga)*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Asdep Tenaga Keolahragaan.
- Maulana, G. F., & Graha, A. S. (2019). Pengaruh Masase Dengan Terapi Panas Terhadap Pemulihan Gangguan Nyeri Otot Trapezius Pada Pemain Rugby. *Medikora*, 18(1), 7–11. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29190>
- Nurjanah, S. (2016). Keefektifan Kombinasi Terapi Panas Dan Dingin Dengan Terapi Panas, Terapi Dingin Terhadap Cedera Otot Hamstring. 1–13. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/viewFile/3675/3337>
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2021). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5, 65–75. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4761](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4761) How
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 31–34. <https://doi.org/10.24114/jpor.v2i1.4507>
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Subrata, T., Rusni, N. W., & Lestarini, A. (2022). Pelatihan Teknik Imobilisasi Cedera Leher Kepada Pelatih dan Official Cabang Balap Motor di KONI Kabupaten Badung. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(1), 1–6. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/view/4401/3173>