

LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
PELATIHAN MASASE BAGI GURU PENJAS SEKOLAH DASAR
SE-KABUPATEN KULONPROGO, D.I. YOGYAKARTA

Oleh: Sigit Nugroho, S.Or.

A. Pendahuluan

Masase (pijat) harus sesuai dengan ilmu medis. Orang yang mudah terkena cedera otot, baik anak-anak, atlet, ataupun usia lanjut tidak bisa sembarang dipijat. Menurut Purba, asal pijat juga bisa merusak sistem metabolisme tubuh. Bisa dibayangkan, betapa gawat akibatnya apabila metabolisme terganggu, mulai proses pencernaan makanan sudah tidak benar, dampaknya beruntun. Bagian-bagian tubuh tidak menerima suplai oksigen dan energi, yang bila tidak segera diperbaiki akan mengakibatkan kerusakan organ atau jaringan tertentu. Yang paling banyak terjadi adalah kerusakan otot dan terpuntir akibat salah pijat. Untuk itu, perlu memberikan prinsip masase yang benar, yaitu memijat ke arah jantung. Sebab, dalam pembuluh darah manusia terdapat klep-klep yang mengarah ke jantung. Jika dilakukan terbalik, bisa berakibat klep tidak mengarah ke jantung. Aliran darah bukan hanya tak lancar, bahkan bisa tersumbat.

Menurut Mantuankota (2003: 2) ditinjau dari tujuannya, masase dibagi menjadi 3 bagian yaitu: 1) Tindakan preparatif, yaitu untuk mempersiapkan olahragawan memiliki kondisi tubuh yang baik, sehingga dapat menanggulangi setiap ketegangan yang timbul dalam pertandingan/perlombaan, 2) Tindakan

preventif, yaitu kelanjutan dari preparatif dan penyaluran darah yang baik dalam tubuh, sehingga koordinasi dari semua alat gerak dapat berfungsi dengan baik, 3) Tindakan kuratif, yaitu perbaikan kembali ke keadaan normal, setelah mengalami ketegangan-ketegangan. Hal ini masase yang diberikan hanya terbatas pada jaringan tubuh yang sehat, yaitu untuk memperbaiki kondisi fisik olahragawan sesudah melakukan aktivitas jasmani, dan mempercepat hilangnya zat-zat kelelahan dalam tubuh. Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar masih banyak yang kurang mengerti tentang masase, apalagi mempraktekannya dengan benar. Hal ini terlihat bahwa ketika ada siswa yang mengalami pusing, atau cidera baik saat olahraga maupun bermain, ada beberapa guru dalam memberikan penanganan kurang cepat dan tepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan suatu usaha untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara meningkatkan kemampuan bagi para guru Penjas SD se-kabupaten Kulonprogo dalam menguasai teori dan teknik gerakan masase. Sehingga diharapkan para guru SD dapat memberikan masase yang benar kepada khususnya anak didik. Oleh karena itu, Tim Pengabdian dari Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi, FIK UNY bermaksud untuk melaksanakan sebuah model pelatihan masase untuk meningkatkan para guru Penjas SD dengan teori dan teknik gerakan masase yang benar.

B. Nama Kegiatan.

”PELATIHAN MASASE BAGI GURU PENJAS SEKOLAH DASAR SE-KABUPATEN KULONPROGO, D.I. YOGYAKARTA”.

C. Tujuan Kegiatan

1. Mempersiapkan guru Penjas SD terampil dan kreatif di bidang masase olahraga
2. Memberikan pembekalan yang baik kepada guru Penjas SD mengenai teori dan teknik gerakan masase yang benar.
3. Mempersiapkan guru Penjas SD untuk memberikan masase pada para siswanya yang mangalami cedera.

D. Bentuk Kegiatan

Materi pelatihan berisi pemaparan makalah diskusi dan praktek di lapangan. Untuk materi diskusinya yaitu:

1. Pengetahuan Umum Masase
2. Teori & Praktek Masase Terapi (*Segment Massage*)
3. Teori & Praktek Masase Olahraga (*Sport Massage*)
4. Teori & Praktek Masase Kecantikan (*Cosmetic Massage*)
5. Teori & Praktek Masase Relaksasi (*Relaxation Massage*)

E. Waktu Dan Tempat Pelaksanaan

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada hari rabu 5 November 2008. Pelaksanaan dimulai pada pukul 08.00-14.30 WIB. Kegiatan bertempat di ruangan Radio Swaradesa, Jalan Raya Brosot KM 1, Galur, Kulonprogo, DIY.

F. Peserta Kegiatan

Kegiatan ini diikuti oleh 23 orang dari guru Penjas SD Se-Kabupaten

Kulonprogo, dengan rincian sebagai berikut:

NO	Nama	Asal Sekolah
1	Jaka Hartanta	SD Kranggan
2	Sabarana	SD Pandowan II
3	Rudi Subiyantara	SD Pandowan I
4	Jumiran	SD M. Wonopeti I
5	Warsita	SD Bunder I
6	Supriyanto	SD Trisik
7	Umar Santoso	SD Trayu
8	Nugraha	SD Brosot
9	Agus Triyanto	SD Bunder II
10	Kasidi	SD Prebulan
11	Dedi Sarwata	SD Patuk
12	Sujud	SD Sungapan II
13	Dwi Hartanti	SD Brosot III
14	Siti Suminah	SD Sungapan II
15	Sudarti	SD M. Wonopeti II
16	Riswati	SD Nomporejo
17	Samidah	SD M. Bonjong
18	Heru Suprihatri	SD M. Sukumoyo I
19	Rusmiyarsih, S.Pd	SD Sidakan

20	Saminem	SD M Brosot
21	Endah Suprihatin, S.Pd	SD Karangsewu
22	Wiji Naryana, S.Pd	SD Brosot
23	Gadang Wahyu Trijono	SD M. Siliran

G. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini diikuti oleh 23 peserta yang berstatus sebagai guru Penjas SD Se-Kabupaten Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Kegiatan pelatihan ini terdiri dari beberapa metode yaitu :

1. Ceramah

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori, dan konsep-konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta.

2. Demonstrasi

Metode ini dipilih untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga peserta dapat melihat secara langsung hasil proses kerjanya. Metode ini dilakukan oleh Tim Pengabdian. Dengan demikian peserta dapat mengamati secara menyeluruh teknik-teknik yang diberikan.

3. Latihan atau Praktik

Dalam metode ini peserta akan mempraktekkan secara optimal semua teknik-teknik gerakan masase yang telah diberikan Tim Pengabdian.

Tim Pengabdian memilih metode ini, agar para peserta dapat lebih mudah menangkap materi dan segera mempraktekannya. Pemberdayaan ini merupakan proses pendidikan yang hasilnya tidak dapat langsung dilihat.

Saya sebagai anggota dari tim pengabdian, dalam mempresentasikan “Teori & Praktek Masase Olahraga (*Sport Massage*)” kepada para peserta masase lebih mengarah pada masase yang berhubungan dengan cedera olahraga. Oleh karena, seorang guru Penjas (peserta) di harapkan apabila sudah terjun dilapangan tidak hanya bisa praktek tetapi juga harus mengetahui dasar teori/ilmunya. Semua materi pelatihan masase ini sudah direncanakan dapat disajikan sesuai dengan rencana, secara langsung peserta antusias untuk bertanya ketekaitan antara teori dan praktek yang dilakukan.

Kegiatan ini selain diadakan diskusi langsung dengan para peserta, juga diadakan diskusi interaktif yang dipandu oleh radio Swaradesa. Masyarakat yang mengikuti siaran interaktif tersebut, pertanyaannya macam-macam dan sangat antusias. Adapun pihak yang mendukung program kegiatan ini adalah :

- a. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat program yang mempunyai keahlian di bidang teknik masase sebagai instruktur pelatihan.
- b. Pihak Diknas setempat dan kepala sekolah yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada para peserta kegiatan ini untuk mengikuti pelatihan dan selanjutnya menyebarkan ilmu yang diperolehnya.
- c. Radio Swaradesa, dalam hal ini memberikan sarana tempat dan kerjasama dengan siaran radio interaktif.
- d. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, dengan berbagai fasilitas dan peralatan pendukung pelaksanaan kegiatan ini.

Teknik memijat yang benar, mirip prinsip olahraga, yaitu dari pemanasan hingga pendinginan. Guru Penjas SD Se-Kabupaten Kulonprogo setelah mendapatkan pelatihan terlihat lebih mantap dalam mempraktekan (hal ini bisa dilihat dalam alur gerakan tehnik masase sudah benar). Selain itu, para guru Penjas tersebut dalam diskusi juga merasakan senang dan merespon bagus tentang ilmu pengetahuan masase yang baru didapatnya.