

---

**Pelatihan *Massage* Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani  
Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**

Destriana<sup>1</sup>, Silvi Aryanti<sup>2</sup>, Kevin Octara<sup>3</sup>, Soleh Solahuddin<sup>4</sup>, Reza Resah Pratama<sup>5</sup>

Destriani<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Indonesia

**Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Destriana

E-mail: destriana@fkip.unsri.ac.id

**Abstrak**

*Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh masih kurangnya pengetahuan dan keterampilan di bidang *massage* kebugaran serta kurangnya pelatihan-pelatihan guru PJOK di Kota Palembang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK di Kota Palembang. Pengabdian ini dilakukan secara hybrid dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan praktek. Kegiatan pengabdian ini dihadiri sebanyak 50 guru PJOK baik yang hadir ditempat dan secara daring. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pendampingan didapatkan bahwa sebesar 89,26% guru-guru PJOK menguasai pengetahuan tentang materi *massage* kebugaran dan 80,18% peserta pendampingan memiliki keterampilan dalam melakukan *massage* kebugaran. Kegiatan pengabdian ini meningkatnya pengetahuan dan keterampilan *massage* kebugaran guru-guru PJOK selain itu guru PJOK dapat melaksanakan kegiatan *massage* kebugaran secara mandiri dan menjadikan program *masasge* kebugaran sebagai salah satu industri olahraga, selain itu kegiatan hasil kegiatan PKM ini juga diharapkan dapat disebarluaskan kepada guru-guru PJOK di Kota Palembang yang tidak mengikuti kegiatan pendampingan.*

**Kata kunci:** *Pelatihan; Massage Kebugaran; Guru PJOK*

**Abstract**

*This service activity is motivated by the lack of knowledge and skills in the field of fitness *massage* and the lack of training for sports and health physical education teachers in the city of Palembang. This service activity aims to improve the knowledge and skills of physical education, sports, and health teachers in the city of Palembang. This service is carried out in a hybrid way using lecture, demonstration and practice methods. This service activity was attended by 50 physical education, sports, and health teachers who were both present on the spot and online. Based on the evaluation results of mentoring activities, it was found that 89.26% of physical education, sports, and health teachers mastered the knowledge of fitness *massage* material and 80.18% of mentoring participants had skills in doing fitness *massage*. This service activity increases the knowledge and skills of sports and health physical education teachers fitness *massage* teachers in addition to physical education, sports and health teachers can carry out fitness *massage* activities independently and make the fitness *massage* program one of the sports industry, in addition to this activity as a result of Community Service activities. is expected to be disseminated to teachers of Physical Education, sports and Health in Palembang City who do not participate in mentoring activities*

**Keywords:** *Training; Fitness Massage;Physical education teacher*

## PENDAHULUAN

*Massage* secara umum dikenal dengan istilah pijat (pengurutan). Pijat dilakukan secara manual dilakukan oleh seseorang yang ahli dalam masage/pijat (Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY, 2008). Laki-laki yang ahli dalam *massage* disebut sebagai *masseur*, jika seorang perempuan disebut *masseus*. *Massage* adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. *Massage* di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai theurapetic tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan *massage* dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Dengan mendapatkan *massage/pijat* diyakini peredaran darah akan semakin lancar, badan semakin relaks, tubuh lebih bugar dan berpengaruh pada peningkatan kesehatan (Junaidi et al., 2017) . Menurut (B. Badura, 2020) *massage* adalah tindakan instingtif yang dilakukan dengan manipulasi tertentu, seperti mengurut, menggosok, memukul, dan menekan pada bagian tubuh tertentu yang menghasilkan efek fisiologis, profilaktis, dan terapeutis bagi tubuh.

Upaya nyata dalam meningkatkan keterampilan kualitas sumber daya manusia di kalangan mahasiswa dan guru PJOK, maka perlu diadakannya pembinaan dan pelatihan *massage* kebugaran bagi mahasiswa, dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Kota Palembang, oleh karena itu salah satu bentuk peningkatan sumber daya manusia khususnya bagi mahasiswa, dan guru PJOK adalah pelatihan *massage* kebugaran melakukan kegiatan pelatihan dengan menghasilkan peserta pelatihan yang terampil dalam melakukan *massage* dan menghasilkan tenaga-tenaga *masseur* yang baik. *Massage* dapat mengurangi kelelahan yang disebabkan oleh asam laktat tersebut alah satu cara yang dapat dilakukan ialah dengan *massage* (Astuti & Mardius, 2017)

Pelatihan *massage* kebugaran dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan *massage* dan mengembangkan jiwa kewirausahaan bagi seorang mahasiswa dan guru PJOK selain dalam meningkatkan profesionalitas dan kompetensi sebagai seorang guru PJOK. Kegiatan *massage* termasuk dalam kegiatan berwirausaha yang akan menambah pengalaman serta menambah kesejahteraan bagi guru PJOK tersebut, karena keberadaan seorang ahli pijat berdasarkan pelatihan jarang ditemui. Tidak sedikit setiap klub-klub olahraga memiliki *masseur/masseus* yang handal dan para *masseur/masseus* tersebut menerima gaji yang cukup besar. Terdapat beberapa pengabdian masyarakat mengenai *massage* salah satunya adalah (Ita et al., 2022) pencegahan cedera olahraga menggunakan metode *RICE*, *Sport massage*, dan Kinesiotapi, dan Kegiatan PKM yang dilakukan Tim dari KKN UPGRIS yang bertema Sport Massage bagi Masyarakat sarasannya adalah ibu-ibu Tim Penggerak PKK (Kusuma & Anhar, 2020)

*Massage* kebugaran juga merupakan salah satu mata kuliah yang ada pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, dengan beban 2 sks, diharapkan bagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat pengetahuan serta keterampilan *massage* kebugaran, selain itu bagi mahasiswa yang mengikuti pelatihan dapat melakukan riset sekaligus pada saat pelaksanaan pengabdian, adapun riset yang bisa diangkat adalah tentang perkembangan *massage*, manfaat *massage* dan pengaruh *massage*, sehingga mahasiswa tidak hanya mendapatkan ketrampilan tetapi juga melakukan riset untuk penulisan tugas akhir.

Pelatihan ini sangat relevan diberikan kepada guru PJOK karena dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang *massage*, karena dalam pelaksanaan proses pembelajaran PJOK tidak jarang terjadi *accident* yang menyebabkan cedera, sehingga diharapkan setelah mengikuti pelatihan *massage* guru PJOK dapat mengambil tindakan terbaik untuk penanganan cedera pada peserta didik ketika proses pembelajaran ataupun kegiatan ekstrakuler, selain itu pemijatan dapat dilakukan terhadap suami/istri, keluarga dan kawan-kawan. Baik juga untuk orang tua, bayi atau siapa saja.

Melakukan pemijatan secara alamiah dapat menolong seseorang memelihara kesehatan tubuhnya masing-masing serta pemijatan (*massage*) merupakan ilmu pengobatan.

Berdasarkan hasil observasi dilapang khususnya Kota Palembang beberapa permasalahan, yaitu 1) Masih minimnya pengetahuan dan keterampilan di bidang *massage* kebugaran di kalangan guru PJOK. 2) Masih minimnya pelatihan- pelatihan penunjang karir yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya guru PJOK. 3) Perlu diadakannya pelatihan dan pendampingan khusus untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia bagi guru PJOK, serta 4) Belum adanya pelatihan *massage* ada guru-guru PJOK di Kota Palembang.

Tujuan utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dan guru PJOK di Kota Palembang dalam hal teknik atau tata cara melakukan *massage* kebugaran yang baik dan benar sehingga dapat meningkatkan kompetensi guru PJOK serta berguna sebagai salah satu industri olahraga.

Manfaat yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dapat mengembangkan keterampilan tambahan bagi mahasiswa dan guru PJOK dalam meningkatkan keterampilan khusus di bidang *massage*, selain itu peserta juga dapat mengetahui secara langsung teknik-teknik dalam melakukan aktivitas *massage* yang benar serta solusi permasalahan cidera pada peserta didik maupun pada pasien yang ditanganinnya

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara *hybrid* (luring dan daring). Pengabdian dilakukan secara *hybrid* (tatap muka dan daring) karena kegiatan ini dibuka oleh Perwakilan dari dinas pendidikan Palembang yang berhalangan hadir secara luring dan peserta guru PJOK di Kota Palembang yang antusias akan pendampingan ini sehingga di sediakan zoom sehingga khalayak sasaran yang mengikuti kegiatan pengabdian ini menjadi lebih banyak.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh Guru PJOK di Kota Palembang dengan sasaran khalayak sebanyak 20 guru PJOK. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan tanggal 26-28 Oktober 2022. Kegiatan pelatihan ini dilakukan selama 3 hari dimulai Pukul 08.00 WIB dan berakhir pukul 16.00 WIB sehingga diharapkan selain pengetahuan tentang *massage* peserta pelatihan memiliki keterampilan *massage* kebugaran dengan mengikuti pelatihan

### Metode Kegiatan Pengabdian

Metode kegiatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah:

a. Ceramah

Ceramah digunakan oleh tim pengabdian untuk menyampaikan motivasi-motivasi untuk maju dan berkembang, pengertian *massage* dan teknik-teknik *massage*. Ceramah didukung pemanfaatan laptop dan LCD untuk menayangkan materi pengabdian

b. Demonstrasi

Demonstrasi digunakan oleh tim pengabdian dengan dengan maksud untuk mendemonstrasikan setiap teknik-teknik *massage* sehingga teknik *massage* dapat terlihat dan tergambar dengan jelas.

c. Praktek

Metode kegiatan praktek dilakukan dengan harapan guru dan mahasiswa dapat secara langsung mempraktikkan teknik-teknik dan gerakan *massage*, sehingga metode ini akan menjadi metode yang paling dominan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil yang terlihat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tentang pengertian massage kebugaran, tujuan massage kebugaran, jenis-jenis manipulasi, hal-hal yang dilakukan sebelum dan sesudah massage, penekanan, irama, arah, serta frekuensi massage selain pengetahuan kegiatan guru PJOK mendapatkan keterampilan berupa massage kebugaran dengan baik dan benar. Kegiatan pelatihan massage kebugaran dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1.  
Kegiatan Pelatihan



Gambar 2.  
Penyampaian Materi Pendampingan



Gambar 3.  
Penyampaian Materi Pendampingan



Gambar 4.  
Kegiatan Pendampingan dengan praktik

Tabel 1.  
Data Evaluasi Guru PJOK tentang Pelatihan Massage Kebugaran bagian pemahaman

No	Pernyataan	Jumlah peserta	Persentase (%)
1	Mampu menjelaskan definisi massage kebugaran	48	87,72
2	Mampu menjelaskan persiapan sebelum memulai massage	48	87,72
3	Mampu menjelaskan langkah-langkah manipulasi gerakan massage kebugaran	48	87,72
4	Mampu menjelaskan manfaat dari massage kebugaran	50	90,90
5	Mampu menjelaskan tujuan dari massage kebugaran jasmani	51	92,72
6	Mampu menjelaskan apa saja larangan ketika pasien/peserta didik untuk di massage	50	90,90
7	Mampu menjelaskan tentang irama dan tekanan dalam massage	51	92,72
8	Mampu menjelaskan tentang 9 teknik teknik dalam massage kebugaran	48	87,72
9	Mampu menjelaskan hal-hal yang dilakukan pasca massage kebugaran	49	89,09
10	Mampu menjelaskan bahan/alat yang digunakan untuk massage kebugaran	47	85,45
	Rata-rata		89,26

Tabel 2.  
Data Evaluasi Guru PJOK tentang Pelatihan Massage Kebugaran bagian Keterampilan

No	Pernyataan	Jumlah Peserta	Persentase (%)
1	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan gerakan <i>effleurage</i> dengan irama dan tekanan yang baik	44	80,0
2	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>petrissage</i> dengan irama dan tekanan yang baik	43	78,18
3	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>shaking</i> , dengan irama dan tekanan yang baik	45	81,81
4	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>tapotement</i> , dengan irama dan tekanan yang baik	42	76,12
5	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>walken</i> , dengan irama dan tekanan yang baik	46	83,63
6	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>vibration</i> , dengan irama dan tekanan yang baik	45	81,81
7	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>Skin rolling</i> dengan irama dan tekanan yang baik	47	85,54
8	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>Friction</i> dengan irama dan tekanan yang baik	46	83,63
9	Memiliki keterampilan untuk mempraktikkan teknik gerakan <i>stroking</i> dengan irama dan tekanan yang baik	45	81,81
10	Mampu mempraktikkan gerakan manipulasi pada bagian tubuh dengan baik dan benar	47	85,54
	Rata-rata		81,80

Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi terhadap kegiatan pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan adanya pengetahuan guru PJOK setelah pendampingan, berdasarkan evaluasi hasil angket yang diberikan kepada 55 peserta pendampingan baik yang daring ataupun luring sesudah pendampingan dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan hasil evaluasi pelatihan massage kebugaran terhadap guru PJOK di Kota Palembang yang dilakukan selama 3 hari adalah 89,26% guru-guru PJOK menguasai pengetahuan tentang materi massage kebugaran baik dari segi pengertian massage kebugaran, hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum dilakukan massage, teknik-teknik manipulasi massage, mengetahui manfaat dan tujuan dari massage kebugaran, serta hal-hal yang dilakukan pasca massage. Evaluasi

tidak hanya dilakukan pada ranah pengetahuan saja tetapi juga kepada keterampilan guru-guru PJOK dalam melakukan massage kebugaran. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan bahwa sebesar 80,18% peserta pendampingan memiliki keterampilan dalam melakukan massage kebugaran. Keterampilan yang didapatkan guru-guru PJOK meliputi mampu mempraktikkan gerakan-gerakan atau teknik manipulasi, seperti *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*, *walken*, *fibration*, *rolling*, *friction*, dan *stroking* selain gerakan manipulasi peserta pendampingan juga mengetahui arah, irama serta tekanan dalam *massage* kebugaran.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pendampingan yang dilakukan maka pelatihan *massage* kebugaran ini mendapatkan hasil berupa pengetahuan serta keterampilan yang didapatkan oleh peserta pendampingan yaitu guru-guru PJOK di Kota Palembang. Pengetahuan yang didapatkan oleh guru-guru PJOK berupa pengertian *massage* kebugaran, hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum dilakukan *massage*, teknik-teknik manipulasi *massage*, mengetahui manfaat dan tujuan dari *massage* kebugaran, serta hal-hal yang dilakukan pasca *massage*, dan keterampilan yang didapatkan guru-guru PJOK meliputi mampu mempraktikkan gerakan-gerakan atau teknik manipulasi, seperti *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*, *walken*, *fibration*, *rolling*, *friction*, dan *stroking* selain gerakan manipulasi peserta pendampingan juga mengetahui arah, irama serta tekanan dalam *massage* kebugaran. Berdasarkan hasil ini maka guruguru PJOK di Kota Palembang peserta pendampingan dapat melakukan *massage* kebugaran secara mandiri, tentu hal ini sangat bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari. Dengan dapat dilakukannya kegiatan *massage* kebugaran secara mandiri ini maka hal ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bentuk industri olahraga yang dapat dikembangkan di Kota Palembang, selain itu terdapat bentuk pengabdian yang yang bermanfaat bagi tunanetra seperti pada pengabdian yang dilakukan oleh (Mulyani, 2021) yang memberikan dampak positif bagi tunanetra, selain itu pelatihan juga dilakukan pengabdian oleh (Astuti & Mardius, 2017) pada ibu-ibu di salah satu kota di Padang dengan metode yang sama yaitu pelatihan didapatkan bahwa pelatihan *massage* kebugaran dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan *massage* kebugaran, selanjutnya (Darni et al., 2018) melakukan pengabdian terhadap Siswa pengurus OSIS SMP Negeri 8 Padang dan mendapatkan hasil berupa pengetahuan dan keterampilan masase. Pelatihan *massage* juga dilakukan oleh (Riyan Hidayatullah et al., 2021) hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah menghasilkan tenaga masseur yang berkualitas untuk kebutuhan *recovery* atlet di Nusa Tenggara Barat. Beberapa hasil pendampingan ini dirasakan bahwa pendampingan *massage* kebugaran ini perlu dan harus dilakukan pada khalayak yang lebih banyak lagi karena mengingat bahwa kegunaan dari *massage* kebugaran ini tidak hanya pada pengetahuan dan keterampilan saja tetapi dapat dijadikan industri khususnya dibidang olahraga.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi guru PJOK di Kota Palembang adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan *massage* kebugaran guru-guru PJOK, guru PJOK dapat melaksanakan kegiatan *massage* kebugaran secara mandiri dan menjadikan program *masasge* kebugaran sebagai salah satu industri olahraga, selain itu kegiatan hasil kegiatan PKM ini juga diharapkan dapat disebarluaskan kepada guru-guru PJOK yang tidak mengikuti kegiatan pendampingan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Rektor Universitas Sriwijaya karena telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Pengabdian ini sesuai dengan SP DIPA-023.17.2.677515/2022 tanggal 1 Desember 2021 sesuai dengan SK Rektor Nomor 0004/UN9/SK.LP2M.PM/2022 tanggal 15 Juni 2022.

### **Daftar Pustaka**

Astuti, Y., & Mardius, A. (2017). Pelatihan Massage di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 108. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v7i2.55>

- B. Badura. (2020). *Teknik massage sport dan Injury*. Universitas Negeri Makassar.
- Darni, Deswandi, Wildawelis, & Sepriadi. (2018). Latihan Keterampilan Masase Bagi Pengurus Osis. *Abdimas Dewantara*, 1(2), 45–55.
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539–544. <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Junaidi, S., Hanief, Y. N., Rizky, M. Y., Zawawi, M. A., Firdaus, M., Burstiando, R., Putra, R. P., Yuliawan, D., Kurniawan, W. P., Setiawan, I., & Weda, W. (2017). Pelatihan Massage Kebugaran Sebagai Media Untuk Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. *Jurnal ABDINUS*, 1(1), 39–44. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM/article/view/11718/692>
- Kusuma, B., & Anhar, D. (2020). Sport Massage bagi Masyarakat Desa Sumberejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal 2020. *Join*, 1(2), 65–67. <http://join.upgris.ac.id/index.php/join/article/view/20>
- Mulyani, S. (2021). Implikasi Pelatihan Massage Terhadap Keterampilan Hidup Tunanetra Di Masa Pandemi Covid-19. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v4i1.6772>
- Riyan Hidayatullah, M., Yaka Saputra, S., Jasmani, P., & Rekreasi, dan. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1 Februari), 1–5. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>
- Tim Klinik Terapi Fisik FIK UNY. (2008). *Pelatihan Circulo Massage*. Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta.