

## **PERSEPSI ATLET RUGBY BULELENG TERHADAP PELATIHAN THERAPY MASSAGE SPORTS INJURY**

**I Ketut Semarayasa<sup>1</sup>, I Wayan Artanayasa<sup>2</sup>, I Nyoman Sudarmada<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha, <sup>3,4</sup>Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha  
Email:ketut.semarayasa@undiksha.ac.id

### **ABSTRACT**

*This article aims to report on the perceptions of Buleleng rugby athletes about sports injury therapy massage training in order to improve understanding and skills about ways to prevent and treat injuries, especially to rugby athletes in Buleleng Regency. This activity was carried out on Sunday, July 10, 2022. There were 34 participants in this training and mentoring activity. In this training and mentoring activity, one resource person is involved. The methods used in the training are: lecture method, question and answer and simulation. The results of this training activity show that the knowledge and abilities of participants have increased regarding how to treat injuries through sports injury massage therapy for rugby athletes.*

*Keywords: Perception, Rugby Athlete, Therapy Massage Sport Injury*

### **ABSTRAK**

Artikel ini bertujuan untuk melaporkan tentang persepsi atlet rugby Buleleng tentang pelatihan therapy massage sport injury dalam rangka meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang cara-cara pencegahan dan penanganan cedera khususnya pada atlet rugby di Kabuapten Buleleng. Kegiatan ini dilakukan pada hari minggu tanggal 10 Juli 2022. Peserta dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan ini berjumlah 34 orang. Dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan ini melibatkan satu narasumber. Metode yang digunakan dalam pelatihan yaitu: metode ceramah, tanya jawab dan simulasi. Hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan pengetahuan dan kemampuan peserta mengalami peningkatan terkait cara penanganan cedera melalui therapy massage sport injury pada atlet rugby.

**Kata-kata kunci:** Persepsi, Atlet Rugby, Therapy Masage Sport Injury

### **PENDAHULUAN**

Olahraga rugby merupakan sejenis permainan bola tim yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim mencoba mencetak skor dengan cara menyepak, melontar, atau membawa bola sehingga mereka dapat menyepak untuk melepaskan gol lawan atau menyentuh di belakang garis lawan. Olahraga ini mirip dengan sepakbola, namun menggunakan bola yang lonjong. Rugby adalah olahraga merupakan olahraga berkelompok yang melibatkan kontak fisik yang mulai dikenal khalayak umum di Indonesia pada awal Tahun 2000. Tiap tim rugby 15's dalam olahraga rugby terdiri dari 15 orang, yang memulai

pertandingan dan pemain pengganti di luar lapangan. Sejarah olahraga rugby di Bali, secara resmi mulai dipertandingkan pada ajang kompetisi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali XIV pada Tahun 2019, dimana pada tahun tersebut Kabupaten Buleleng sebagai juara umum dengan perolehan 1 emas dan 1 perunggu.

Dalam usaha untuk mempertahankan eksistensi olahraga rugby di kabupaten Buleleng, jajaran pelatih dan manajer terus menerus menggenjot atlet-atletnya untuk melakukan latihan secara kontinyu, baik itu dilapangan Umum Seririt maupun di Lapangan Kampus

Tengah Undiksha. Pada masa pandemi ini, latihan dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan. Olahraga rugby merupakan olahraga sangat keras karena *full body contact*, sehingga selama melakukan latihan, atlet-atlet rugby ini sering mengalami cedera. Cedera olahraga yang ini kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik permainan rugby yang harus menggunakan kekuatan fisik dengan membenturkan badan ke lawan. Cedera ini, sejatinya, adalah hal yang tidak ingin dialami oleh para pemain rugby maupun pelatih. Karena apabila atlet mengalami cedera, atlet tersebut tidak hanya mengalami rasa sakit tetapi juga memiliki resiko untuk tidak bisa ikut pada latihan dan juga pertandingan berikutnya, serta perlu butuh waktu agar bisa pulih sedia kala.

Untuk meminimalkan terjadinya cedera pada atlet-atlet rugby dan juga untuk menangani cedera pada atlet rugby maka dibutuhkan suatu pelatihan tentang cara pencegahan dan penanganan cedera. Mengingat pentingnya pengetahuan dan keterampilan atlet untuk mencegah dan menangani cedera, maka beberapa pengabdian melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) telah memberikan informasi ini kepada atlet-atlet olahraga. Benny, Badaru. (2019), telah melaksanakan PKM tentang Penerapan Therapy Massage Sport Injury pada Cedera Engkel Atlet Gulat Sulawesi Selatan Irawan dan Riyan Hidayatullah, M. 2021 yang telah melakukan

## METODE

Kegiatan pendampingan dan pelatihan dilakukan pada hari minggu tanggal 10 Juli 2022 di ruang masase Kampus Jinengdalem FOK Undiksha. Peserta pelatihan ini berjumlah 34 orang. Pelatihan ini melibatkan 1 narasumber dari Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha. Kegiatan pendampingan dan pelatihan dilakukan melalui beberapa 3 (tiga) tahapan, yang meliputi: 1. tahapan persiapan, 2. tahapan pelaksanaan, dan 3. tahap evaluasi. Dimana seluruh tahapan kegiatan pendampingan dan pelatihan ini dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan yang ketat. Sebelum melakukan kegiatan pendampingan dan pelatihan, sejumlah persiapan telah dilaksanakan, seperti: penyiapan materi, menghubungi ketua PRUI Buleleng, mengirim undangan ke narasumber,

PKM dengan judul Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage dan Metode Rice.

Dalam duni olahraga, khususnya olahraga rugby. prosedur-prosedur pencegahan dan penanganan cedera penting untuk dipahami tidak hanya oleh pelatih tetapi juga oleh atlet. Bagi pelatih dan atlet rugby, pemahaman ini akan membantu mereka untuk merencanakan metode latihan yang tepat dan benar dan juga mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh atlet agar proses latihan, ataupun pertandingan bisa berjalan lancar dan aman serta untuk meminimalkan terjadinya cedera pada atlet rugby. Namun, apabila atlet terlanjut mengalami cedera, pelatih rugby bisa memberikan penanganan yang cepat, tepat dan benar sehingga cedera tidak semakin berat dan resiko kerusakan jaringan akibat cedera bisa dihindari. Bagi atlet rugby sendiri, pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera dengan *therapy massage sport injury* tentu saja bermanfaat untuk mengetahui langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengurangi resiko cedera sebelum dan sesudah berlatih atau setelah bertanding. Apabila cedera tidak bisa dihindarkan, atlet telah memiliki pengetahuan, serta keterampilan cara tepat merawat cedera sehingga cedera bisa teratasi dengan baik.

permohonan ijin kegiatan/tempat pelatihan dan serta pendataan atlet rugby Buleleng sebagai peserta dalam pendampingan dan pelatihan.

Dalam pendampingan dan pelatihan ini juga dilaksanakan Evaluasi. Evaluasi kegiatan dalam pelatihan juga langsung dilakukan oleh fasilitator melalui evaluasi proses ketika proses pelatihan sedang berlangsung. Dimana evaluasi ini dilakukan melalui metode pengamatan (observasi) untuk mengetahui tingkat partisipasi peserta dalam pelatihan.

Selain evaluasi proses kegiatan, pada pelatihan dan pendampingan ini juga dilakukan evaluasi hasil. Dimana evaluasi proses dilakukan oleh panitia setelah kegiatan pelatihan dan pendampingan berakhir. Tujuan dilaksanakannya evaluasi hasil dalam pelatihan ini untuk mengetahui pemahaman dan keterampilan peserta tentang prosedur pencegahan dan penanganan cedera dalam olahraga rugby melalui *therapy massage sport*

injury, dimana pada evaluasi ini peserta pelatihan diminta untuk melakukan simulasi langsung tentang praktek *therapy massage sport injury*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini ditujukan kepada atlet dan pelatih rugby di Kabupaten Buleleng. Pelatihan dan pendampingan ini dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 10 Juli 2022. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini diikuti oleh 34 peserta/atlit rugby. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini dilakukan melalui beberapa tahapan.

Pertama, pemberian materi tentang definisi masage serta jenis-jenis masage, selanjutnya tentang prosedur *therapy massage sport injury* pada atlet rugby. Pemberian materi ini bermanfaat bagi para peserta, karena pemahaman tentang peserta tentang materi ini akan mampu membantu mereka tentang pentingnya prosedur pencegahan dan penanganan cedera melalui *therapy massage sport injury* pada atlet rugby.

Kedua, pemberian materi simulasi tentang prosedur *therapy massage sport injury* pada atlet rugby. Adapun topik yang diberikan tentang pencegahan cedera meliputi: Definisi *massage*, jenis-jenis *massage*, *therapy massage sport injury*. Hal ini sangat penting, karena selama melakukan latihan dan juga bertanding, atlet-atlet rugby ini sering mengalami cedera. Cedera kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik permainan rugby yang harus menggunakan kekuatan fisik dengan membenturkan badan ke lawan (*full body contact*) Cedera ini, sejatinya, adalah hal yang tidak ingin dialami oleh para pemain rugby. Apabila pemain mengalami cedera, pemain tersebut tidak bisa ikut lanjut pada latihan atau pertandingan berikutnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut pelatihan tentang cara penanganan cedera pada atlit rugby. Hal ini dapat biasanya dilakukan oleh orang yang bukan ahli dalam menangani kejadian sakit atau cedera, sampai menunggu pengobatan definitif

dapat diakses (Suputra, dkk 2019). Prosedur dengan *therapy massage sport injury* adalah Hal ini biasanya sering dilakukan untuk membantu atlet saat sebelum berkompetisi, pemulihan setelah latihan yang intens maupun setelah berkompetisi. *Therapy massage sport injury* merupakan salah satu cara untuk atlet melakukan recovery setelah latihan maupun pertandingan. Ada Berbagai macam terapi masase, yang meliputi: *shiatsu*, *tsubo*, akupuntur, sport masase, *deep tissue masase*, dan *frirage* (Graha, 2012).

Ketiga, praktek simulasi. Pada sesi ini, narasumber membagi peserta menjadi beberapa kelompok. Peserta pelatihan bekerja dalam kelompok untuk mempraktikkan materi tentang prosedur penanganan cedera dalam olahraga rugby dengan *therapy massage sport injury*, seperti mempraktikkan bagaimana melakukan pemijatan bagian yang cedera.

Untuk mencapai tujuan pelatihan dan pendampingan ini, penulis melakukan beberapa analisis evaluasi, yang meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Adapun hasilnya sebagai berikut. Berdasarkan hasil evaluasi proses pelatihan dan pendampingan yang dilakukan melalui pengamatan diperoleh data sebagai berikut.

Dari aspek kehadiran, seluruh peserta pelatihan dan pendampingan *therapy massage sport injury* hadir sebelum acara pelatihan dimulai. Dimana sebelum memasuki ruangan pelatihan, peserta melakukan absensi peserta pelatihan.



Gambar 01. Peserta pelatihan melakukan absensi

Dari aspek attentive, hampir seluruh peserta pelatihan dan pendampingan menunjukkan keseriusan dan bersungguh-sungguh dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh narasumber.

Foto ditunjukkan pada Gambar 02.



Keseriusan dan kesungguhan dari peserta pelatihan dan pendampingan tidak bisa dilepaskan dari peran narasumber. Pada pelatihan ini, narasumber mengemas materi dengan sangat menarik. Teknik komunikasi yang dilakukan oleh narasumber yang humoris juga membantu para peserta untuk tetap fokus pada materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djauhari (2016) bahwa gaya mengajar, dalam hal ini narasumber bisa mempengaruhi hasil belajar siswa (peserta pelatihan).



Gambar 03. Penyampaian materi pelatihan oleh narasumber

Setelah melakukan evaluasi proses dalam pelatihan ini, selanjutnya dilakukan evaluasi hasil dari pelatihan dengan unjuk kerja dari peserta pelatihan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan panitia dalam pelatihan, sebagian besar peserta (30 orang) mampu menunjukkan pengetahuan, pemahaman, dan juga memiliki keterampilan yang sesuai yang dilatihkan dengan sangat baik. Sisanya (4 orang) dengan nilai cukup baik. Sehingga hasil pelatihan dan pendampingan *therapy massage sport injury* ini selanjutnya mengkonfirmasi beberapa penelitian tentang pelatihan dengan metode simulasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang *therapy massage sport injury*, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Sa'Roni & Graha, 2019; Pratama, Sugiyanto & Santun, 2020.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan *therapy sport sport injury* untuk atlet rugby Kabupaten Buleleng berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang baik. Hasil kegiatan ini dievaluasi berdasarkan 3 (tiga) aspek, yaitu aspek program, aspek proses, dan aspek hasil. Secara program, kegiatan pelatihan dan pendampingan telah mampu mencapai tujuan pelatihan, yaitu membantu peserta pelatihan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan terkait *therapy sport sport injury* atlet rugby Kabupaten Buleleng. Dari sisi proses kegiatan, pelatihan dan pendampingan telah dihadiri oleh seluruh peserta. Peserta mengikuti kegiatan dengan bersungguh-sungguh, bersemangat, fokus, antusias, dan responsif. Dari sisi hasil, peserta pelatihan dan pendampingan *therapy sport sport injury* telah mampu mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan melalui simulasi yang dilakukan saat pelatihan berlangsung.

Berdasarkan simpulan yang disampaikan sebelumnya, beberapa hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut. a) Kegiatan PKM serupa sebaiknya dilakukan

berkelanjutan, dan b) atlet dan pelatih yang telah mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan *therapy sport sport injury* hendaknya terus dapat mengimplementasikan hasil dari pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani cedera dalam olahraga rugby, baik dalam latihan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

Biscombe, T. & Drewett P. (2010). *Rugby Steps to Succes*. Australia: Human Kinetics.

Benny, Badaru. (2019). PKM Penerapan *Therapy Massage Sport Injury* pada Cedera Engkel Atlet Gulat Sulawesi Selatan. Seminar Hasil Pengabdian Pada Masyarakat. UNM.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.

Graha, A.S & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 1-109

Green, Stephen, dkk. (2010). *Buku Panduan Pemula Rugby Union*. Internasional Rugby Board.

Giriwijoyo, S. & Dikdik Z. S. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Kurniawan, W.A & Kurniawan, M.T.A. 2021. *Sport Masase*. Akademia Pustaka.

Nicholls, A. R & Callard, J. (2012). *Focus For Rugby*. U.K. Human Kinetics.

Rugby World. (2020). *A Beginners Guide to Rugby Union*. Ireland.

Rugby World. (2020). *Law of the Game Rugby Union Incorporating the Playing Charter*. Ireland.

Pratama, D.I., Sugiyanto, & Santun, S. 2020. *Efektifitas Terapi Massage Terhadap Cedera Olahraga Nyeri Tumit dan Nyeri Otot Tibialis pada Atlet Futsal SMPN 18 Kota Bengkulu*, *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2).

Sa'roni, A.S., dan Graha, A.S. (2019). *Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit dan Nyeri Otot Tibialis pada Atlet Futsal SMA Negeri 1 Ciamis*. *Medikora*, 18 (2).

Sharkley, B.J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. RajaGrafindo Persada.

Semarayasa, IK. 2014. *Pencegahan dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw*. Seminar Nasional FMIPA Undiksha 2014.

Suparman.S. (2010). *Gaya Mengajar Yang Menyenangkan Siswa*. Yogyakarta: Pinus Book Publisher.

Suputra, A. P., dkk. (2019). *Pendampingan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Pada Siswa SMA Wisata Darma di Desa Lembongan*. *Jurnal Widya Laksana*, 8(1), 91-92.