

PERSEPSI ATLET SEPAK TAKRAW BULELENG TERHADAP PELATIHAN *THERAPY MASSAGE SPORTS INJURY*

I Ketut Semarayasa¹, I Wayan Artanayasa², I Nyoman Sudarmada³, I Wayan Muliarta⁴

^{1,2}Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha, ^{3,4}Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha
Email:ketut.semarayasa@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This article aims to report on the perceptions of Buleleng sepak takraw athletes about sports injury therapy massage training in order to improve understanding and skills about ways to prevent and treat injuries, especially to sepak takraw athletes and coach in Buleleng Regency. This activity was carried out on Sunday, August 27, 2023. There were 25 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 sepak takraw athletes.

Keywords: Perception, Sepak Takraw Athlete, Therapy Massage Sport Injury
:

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk melaporkan tentang persepsi atlet dan pelatih sepak takraw Buleleng tentang pelatihan *therapy massage sport injury* dalam rangka meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang cara-cara pencegahan dan penanganan cedera khususnya pada atlet sepak takraw di Kabupaten Buleleng. Kegiatan ini dilakukan pada hari minggu tanggal 27 Agustus 2023. Peserta dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan ini berjumlah 25 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 sepak takraw.

Kata-kata kunci: Persepsi, Atlet Sepak Takraw, Therapy Masage Sport Injury

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri dari tiga pemain, bola yang digunakan yaitu bola yang terbuat dari rotan atau plastic (synthetic fibre) yang dianyam dan permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang yang berukuran 13,40 x 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net (jaring)". Di Bali, olahraga sepak takraw secara resmi mulai dipertandingkan pada ajang kompetisi Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Provinsi Bali Tahun 1990 an. Di Kabupaten Buleleng olahraga sepak takraw saat ini sudah berkembang sangat pesat. Pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) pada tahun

2022, Kabupaten Buleleng meraih juara umum dengan 4 emas 3 perunggu.

Dalam usaha untuk mempertahankan eksistensi olahraga sepak takraw di kabupaten Buleleng, khususnya di Desa Pakisan, pelatih terus melakukan latihan secara kontinyu. Pada masa ini, latihan dilakukan tetap dengan mematuhi protokol kesehatan yang dilakukan di Lapangan sepak takraw Pakisan dan juga GOR Bungkulun. Selama atlet sepak takraw melakukan latihan, atlet sepak takraw juga sering mengalami cedera, terutama dialami pada atlet yang belajar smash, terutama smash gulung atau salto. Cedera olahraga yang ini kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik permainan sepak takraw yang

menggunakan kekuatan fisik, melompat dan juga ada smash saltanya. Cedera ini, sejatinya, adalah hal yang tidak ingin dialami oleh para pemain sepak takraw. Karena apabila atlet mengalami cedera, atlet tersebut tidak hanya mengalami rasa sakit tetapi juga memiliki resiko untuk tidak bisa berpartisipasi pada latihan atau kejuaraan selanjutnya.

Untuk meminimalkan terjadinya cedera tersebut, baik cedera ringan, sedang dan juga berat atlet sepak takraw di Kabupaten Buleleng, maka dibutuhkan pelatihan secara kontinyu tentang pencegahan dan penanganan cedera dan pada atlet sepak takraw di Kabupaten Buleleng. Mengingat pentingnya pengetahuan dan keterampilan atlet dan pelatih dalam menangani cedera, salah satunya dengan terapi masase olahraga. Maka beberapa pengabdian melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) telah memberikan informasi ini kepada atlet-atlet olahraga. Irawan (2017) melakukan PkM tentang penanganan cedera olahraga bagi atlet pencak silat IPSI di Kabupaten Karawang. Benny Badaru (2019) melakukan pelatihan dan pendampingan PKM Penerapan Therapy Massage Sport Injury pada Cedera Engkel Atlet Gulat Sulawesi Selatan. Dari kegiatan PkM ini, dapat dilihat bahwa kegiatan PkM untuk penanganan cedera dengan Therapy Massage Sport Injury bagi pelatih dan atlet sepak takraw, khususnya di Kabupaten Buleleng, Bali belum pernah dilakukan. Dengan demikian, kegiatan PkM ini perlu untuk dilakukan agar mampu memberikan pemahaman kepada pelatih dan atlet sepak takraw tentang cara-cara pencegahan dan penanganan cedera melalui Therapy Massage Sport Injury. Dengan demikian, performan atlet sepak takraw dalam setiap latihan, pertandingan bisa dioptimalkan, sehingga atlet tersebut bisa meraih prestasi yang diinginkan pada kejuaraan, baik tingkat daerah, nasional dan Internasional.

Dalam dunia olahraga, khususnya olahraga sepak takraw. prosedur-prosedur pencegahan dan penanganan cedera penting untuk dipahami tidak hanya oleh pelatih tetapi juga oleh atlet. Bagi pelatih dan atlet sepak takraw, 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 sepak takraw. Namun, apabila atlet terlanjut mengalami cedera, pelatih sepak takraw bisa memberikan penanganan yang cepat, tepat dan benar sehingga cedera tidak semakin berat dan resiko kerusakan jaringan akibat cedera bisa dihindari. Bagi atlet sepak takraw 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.

METODE

Kegiatan pendampingan dan pelatihan dilakukan pada hari minggu tanggal 27 Agustus 2023 di SMPN 4 Kubutambahan. Peserta pelatihan ini berjumlah 25 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 PSTI Buleleng, mengirim undangan ke narasumber, permohonan ijin kegiatan/tempat pelatihan dan serta pendataan atlet sepak takraw 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 hasil 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 sepak takraw 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 sepak takraw di Kabupaten Buleleng. Pelatihan dan pendampingan ini dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 27 Agustus 2023. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini diikuti oleh 25 atlet sepak takraw. 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 sepak takraw. 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 sepak takraw.

Kedua, pemberian materi simulasi tentang prosedur *therapy massage sport injury* pada atlet sepak takraw. 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 sepak takraw ini sering mengalami cedera. Cedera kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik permainan sepak takraw 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 sepak takraw. 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 atlet sepak takraw. 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 sepak takraw 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 1. Pembukaan PkM

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 2.



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 3. 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 (21 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 sepak takraw 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 sepak takraw 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 sepak takraw, baik dalam latihan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Biscombe, T. & Drewett P. (2010). Sepak takraw 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
- Giriwijoyo, S. & Dikdik Z. S. (2013). Ilmu Faal Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Hanif, A.S. (2015a). *Sepak Takraw untuk Pelajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Hanif, A.S. (2015b). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Kurniawan, W.A & Kurniawan, M.T.A. 2021. Sport Masase. Akademia Pustaka.
- 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.