

PELATIHAN MASSAGE UNTUK PENANGANAN DOMS PADA ATLET WOODBALL KABUPATEN BULELENG TAHUN 2023.

Gede Doddy Tisna MS¹, I Gde Wawan Sudata², Gede Eka Budi Darmawan³, Anak Agung Ngurah Putra Laksana⁴

¹Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha; ²Teknologi Pembelajaran FIP Undiksha ^{3,4}Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK Undiksha;
Email: gd.doddy@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The problem faced by IWbA partners in Buleleng Regency is the lack of knowledge and skills related to massage for treating delayed onset muscle soreness (DOMS) in woodball athletes in Buleleng Regency. The solution offered to solve this problem is to carry out massage training to handle DOMS for woodball athletes, which is very necessary to improve athlete performance. The methods used during the activity are lecture, practice and discussion. The evaluation process is carried out by means of observation. This activity lasted for 1 day and was attended by 20 novice athletes. The results of this activity show that partners (1) have knowledge related to massage for handling DOMS for woodball athletes, as shown by the average result of the original test being 55 to 85 (2), are able to practice massage for handling DOMS for woodball athletes, shown by an average result of 45 increased to 75. It is hoped that after this activity, partners will be able to implement massage to treat DOMS for woodball athletes, so that the performance of IWbA Buleleng athletes can increase.

Keywords: training, massage, woodball

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra IWbA Kabupaten Buleleng yakni rendahnya pengetahuan dan keterampilan terkait massage untuk penanganan delayed onset muscle soreness (DOMS) atlet woodball kabupaten buleleng. Solusi yang ditawarkan untuk memecahkan masalah tersebut adalah melaksanakan pelatihan massage untuk penanganan DOMS atlet woodball yang sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi atlet. Metode yang digunakan selama kegiatan yakni ceramah, praktek dan diskusi. Proses evaluasi yang dilakukan dengan cara observasi. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari yang diikuti oleh 20 orang atlet pemula. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa mitra (1) memiliki pengetahuan terkait massage untuk penanganan DOMS atlet woodball, ditunjukkan dari hasil rata-rata tes semula 55 menjadi 85 (2), mampu mempraktekan massage untuk penanganan DOMS atlet woodball ditunjukkan dengan hasil rata-rata sebesar 45 meningkat menjadi 75, Diharapkan setelah kegiatan ini, mitra mampu mengimplentasikan massage untuk penanganan DOMS atlet woodball, sehingga prestasi atlet IWbA Buleleng bisa meningkat.

Kata Kunci: pelatihan, massage, woodball

PENDAHULUAN

Ketika melakukan olahraga yang berlebihan kemungkinan akan mulai terasa sakit pada otot-otot yang digunakan seperti sendi, tulang dan anggota tubuh. Keluhan rasa sakit atau nyeri yang ditimbulkan akibat berolahraga yang berlebihan disebut dengan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). (Putri et al., 2022) DOMS adalah nyeri otot dan kekakuan yang berkembang selama 24-72 jam setelah olahraga atau aktivitas fisik. Nyeri otot ini terjadi karena kerusakan jaringan pada otot akibat penggunaan yang cukup berat dan lama, kontraksi yang terus menerus, dan melakukan aktivitas yang tidak

biasa dilakukan (Annafi & Mukarromah, 2022). DOMS bisa diakibatkan pada saat melakukan olahraga, tanpa diawali dengan stretching, adapun yang dilakukan yaitu langsung beristirahat dengan pasif. DOMS juga bisa menyebabkan rasa sakit dan keterbatasan fungsional yang akan berdampak buruk pada performa seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga, selain itu nyeri pada DOMS hanya berlangsung selama 24-48 jam, bersifat ringan sampai sedang. DOMS dapat sembuh dengan sendiri, namun membutuhkan waktu sehingga DOMS dapat mengganggu aktivitas sehari-hari,

program latihan dan atlet yang akan bertanding (Prihantoro & Ambardini, 2019)

Rasa sakit yang ditandai dengan nyeri akibat dari DOMS akan muncul ketika akan beraktivitas, namun rasa nyeri tidak terasa saat sedang beristirahat. DOMS dapat dialami oleh semua orang, baik itu atlet pemula ataupun atlet profesional setelah melakukan latihan, fisik

Nyeri disebabkan oleh sisa metabolisme seperti asam laktat di otot dan cairan ekstraseluler, mengiritasi ujung serat sensorik. Latihan yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan kerusakan otot, peradangan, dan nyeri otot. Pemulihan harus dilakukan setelah setiap latihan yang bertujuan untuk menghilangkan asam laktat di otot. (Zulaini et al., 2021)

Salah satu penanganan akibat dari DOMS adalah memberikan terapi *sport massage* (Angelopoulos et al., 2022). Massage olahraga memiliki peran sangat besar dalam mengatasi rasa nyeri setelah latihan intensitas tinggi dengan pengaruh pengurangan yang besar massage memberikan perlakuan langsung pada otot yang tegang pada saat berolahraga. Sangat diharapkan pelatih memiliki pendampingan massage olahraga pada setiap latihan dengan intensitas tinggi (Putri et al., 2022). Kelelahan otot terjadi karena latihan yang dilakukan dengan intensitas dan volume tinggi yang menyebabkan ketidaknyamanan dapat mempengaruhi nyeri pada otot. Faktor-faktor yang terkait dengan DOMS terutama disebabkan oleh robeknya jaringan ikat otot dan penyisipan tendonnya. Untuk meminimalisir atau bahkan mempercepat pemulihan gejala yang ditimbulkan oleh kerusakan otot akibat latihan fisik diantaranya dengan memberikan perlakuan *sport massage*. (Almeyda & Hakim, 2022).

Woodball adalah olahraga permainan luar ruangan yang dimainkan secara perorangan atau tim dengan cara memukul bola secara berangsur-angsur sampai meneroboskan bola ke gawang yang ada disetiap fairway (lintasan) dengan jumlah pukulan sedikit mungkin. Olahraga woodball memerlukan kondisi fisik yang baik. Atlet woodball juga tidak terlepas dari kondisi fisik, dimana kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh atlet woodball. Macammacam kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet antara lain kekuatan,

daya tahan, daya (power), akurasi, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan reaksi. (Maulinda et al., 2019).

Olahraga woodball mempunyai kemiripan dengan olahraga golf dengan sama sama memasukan bola pada sasaran dengan cara dipukul dengan pukulan sedikit mungkin. Olahraga woodball juga memiliki teknik dasar berupa swing (ayunan) dan pukulan. Terdapat 4 macam pukulan woodball yakni pukulan gattling, pukulan jarak dekat, pukulan jarak menengah dan pukulan jarak jauh. Pukulan jarak jauh (*long stroke*) adalah salah satu jenis pukulan yang digunakan pada fairway maksimal 130 m yang memerlukan kontraksi otot yang baik (Toma & Irawan, 2022). Selain itu desain atau rencana permainan woodball adalah (a) desain permainan woodball terdiri dari 12 (dua belas) fairways atau kelipatan; (b) Panjang keseluruhan dari 12 fairways harus lebih dari 700-1300 meter; (c) Fairway dirancang untuk memiliki garis lurus atau bentuk melengkung sesuai dengan bentuk alam tanah. (Kriswantoro, 2016).

Sesuai dengan paparan di atas olahraga woodball menuntut kebugaran, kondisi fisik baik. Sesuai dengan hasil wawancara dan observasi dengan pelatih dan atlet woodball Kabupaten Buleleng. Sering terjadi kelelahan pada atlet akibat latihan yang diberikan, atlet harus memenuhi 12 ferwey dan kelipatannya pada saat latihan dan bertanding, jika di tarik jarak 12 perwey dalam sekali latihan atlet harus berjalan sejauh 5 KM, ini akan meneuntut kondisi fisik yang prima. Di satu sisi pelaksanaan pertandingan dilakukan di tempat terbuka dengan suhu panas yang menuntut kondisi fisik yang baik. Selain itu gerakan memukul bola yang mengakibatkan kontraksi otot tangan dan jarak ferwey yang jauh. Sering mengakibatkan kelelahan dan rasa nyeri akibat pertandingan dan latihan yang dilakukan. Kondisi ini menuntut pemulihan atau recovery yang tepat akibat latihan yang diberikan pada olahraga woodball, sering terjadi penumpukan asam laktat sehabis latihan woodball, bahkan ada yang mengalami kram pada saat Latihan akibat DOMS

Terkait permasalahan di atas perlu dicarikan solusi terkait kelelahan dan rasa nyeri akibat penumpukan asam laktat atau akibat dari DOMS. Permasalahan mitra antara lain: 1).

Mitra belum memiliki pengetahuan terkait DOMS dan cara mengatasi, 2). Mitra belum memiliki pengetahuan terakit tata laksana massage olahraga, 3). Mitra belum memiliki keterampilan terkait massage olahraga.

Melihat dari permasalahan mitra di Pengcab Woodball Buleleng, dapat disimpulkan bahwa perlu diberikan pelatihan massage untuk penanganan DOMS, pelatihan ini sangat penting dikarenakan belum ada pelatih yang menguasai teknik massage untuk penanganan DOMS, pelatihan ini sangat di perlukan oleh atlet untuk menrecovery dari kelelahan dan rasa nyeri akibat aktifitas fisik (latihan) yang lama. Faktor kelelahan dan nyeri pada atlet akan berpengaruh pada prestasi atlet woodball Buleleng

METODE

Metode yang digunakan untuk memecahkan masalah di atas adalah metode ceramah, diskusi dan praktik. Metode ceramah dan diskusi digunakan saat penyampaian materi massage untuk penanganan DOMS. Sedangkan metode praktik lebih banyak digunakan saat penyampaian massage untuk penanganan DOMS yang tepat. Pelatihan pelatihan massage untuk penanganan DOMS adalah upaya untuk meningkatkan prestasi atlet woodball.

DOMS, sangat berpengaruh terkait pencapai prestasi atlet, karena kelelahan dan rasa nyeri yang diakibatkan oleh DOMS, sangat mengganggu atlet dalam latihan selanjutnya. Atlet harus memiliki pengetahuan terkait penanganan DOMS, dan cara menangani kalau

mengalami kelelahan dan rasa nyeri akibat DOMS. Sehingga atlet haru dibekali dengan pelatihan massage olahraga untuk menangani DOMS, sehingga atlet akan memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait dengan massage olahraga untuk menangani DOMS

Kesepakatan dari pengusul dan mitra sebagai usaha yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan program pelatihan dan pendampingan pelatihan massage olahraga untuk menangani DOMS

Sebagai gambaran pelaksanaan penerapan Ipteks bagi masyarakat dijabarkan sebagai berikut: Sebagai awal persiapan pelaksanaan dari kegiatan didahului dari koordinasi dan juga kerjasama dengan pihak-pihak yang terkait, terutama yang akan mendukung dan terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan ini akan melibatkan 20 orang yang terdiri dari atlet, pelatih, ketua, dan bidang pembinaan prestasi Pengcab Woodball Buleleng sebagai peserta dan narasumber yang membidangi pelatihan massage olahraga untuk menangani DOMS, materi yang diberikan antara lain: 1. menangani DOMS, 2). Massage olahraga.

Model evaluasi yang digunakan adalah tes tulis dan observasi praktek secara langsung saat proses pelatihan dan pendampingan tersebut. Keterkaitan masalah, metode, dan bentuk kegiatan disajikan pada tabel 1. Keberhasilan program pelatihan dirancang melalui rancangan evaluasi. Rancangan evaluasi program ini mengaitkan tujuan, indikator keberhasilan, dan cara pengukuran seperti tersaji pada tabel 2.

Tabel 1. Keterkaitan masalah, metode, dan bentuk kegiatan

No	Masalah	Metode	Bentuk Kegiatan
1	Atlet belum memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait maasage untuk penangan DOMS pada woodball.	Ceramah dan diskusi	Diskusi materi massage a) Diskusi prosedur melakukan massage terkait penagan DOMS
2	Atlet kurang memahami prosedur melakuakn massage untuk penanganan DOMS.	diskusi dan praktik	b) Praktik langsung penanganan DOMS

Tabel 2. Rancangan evaluasi

No	Tujuan	Indikator keberhasilan	Cara pengukuran
1	Atlet mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang massage penanganan DOMS	Atlet dapat menyampaikan tahapan massage penanganan DOMS	Diskusi/Tanya jawab secara lisan.
2	Atlet mampu mempraktekkan prosedur pelaksanaan massage penanganan DOMS	Peserta dapat menyampaikan dan mempraktikkan massage penanganan DOMS	Atlet mempraktikkan prosedur pelaksanaan massage penanganan DOMS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun tahapan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, tahap pertama koordinasi dengan mitra, tahap kedua pelaksanaan kegiatan, dan tahap ketiga melakukan evaluasi. Pada tahap pertama, panitia melakukan koordinasi dengan Ketua umum IWbA buleleng terkait kesediaan menjadi mitra dan persiapan pelaksanaan kegiatan pelatihan massage untuk penanganan *DOMS*. pada atlet woodball.

Tujuan dari tahap koordinasi ini antara lain memberikan informasi terkait rencana pelaksanaan pengabdian pada masyarakat. Adapun agenda pada saat koordinasi dengan mitra yakni, menentukan lokasi pengabdian, mendata jumlah peserta, dan memberikan gambaran singkat terkait manfaat pelatihan ini.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi terkait dengan pelatihan pelatihan massage untuk penanganan *DOMS*, tahapan massage yang benar, massage pada penanganan *DOMS*. Saat proses pelatihan atlet diminta untuk menjelaskan tahapan massage yang benar, massage terkait *DOMS*. Selanjutnya mempraktekkan massage untuk penanganan *DOMS*. Tahap ketiga dilakukan evaluasi melalui observasi langsung saat proses diskusi maupun praktik massage untuk penanganan *DOMS*.



Gambar 1. Penyampaian materi dan diskusi terkait pelatihan massage untuk penanganan *DOMS*

Setelah mendapat materi dari narasumber dilanjutkan dengan diskusi, 1. Peserta memiliki pengetahuan terkait pelatihan praktik massage untuk penanganan *DOMS*. 2. Peserta mampu mempraktekkan pelatihan praktik massage untuk penanganan *DOMS* pada atlet woodball

Pemaparan materi *DOMS* oleh narasumber. Dimana *DOMS* adalah nyeri otot dan kekakuan yang berkembang selama 24-72 jam setelah olahraga atau aktivitas fisik. Nyeri otot ini terjadi karena kerusakan jaringan pada otot akibat penggunaan yang cukup berat dan lama,

kontraksi yang terus menerus, dan melakukan aktivitas yang tidak biasa dilakukan (Annafi & Mukarromah, 2022).

DOMS bisa diakibatkan pada saat melakukan olahraga, tanpa diawali dengan stretching, adapun yang dilakukan yaitu langsung beristirahat dengan pasif. DOMS juga bisa menyebabkan rasa sakit dan keterbatasan fungsional yang akan berdampak buruk pada performa seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga, selain itu nyeri pada DOMS hanya berlangsung selama 24-48 jam, bersifat ringan sampai sedang. DOMS dapat sembuh dengan sendiri, namun membutuhkan waktu sehingga DOMS dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, program latihan dan atlet yang akan bertanding (Prihantoro & Ambardini, 2019)

Rasa sakit yang ditandai dengan nyeri akibat dari DOMS akan muncul ketika akan beraktivitas, namun rasa nyeri tidak terasa saat sedang beristirahat. DOMS dapat dialami oleh semua orang, baik itu atlet pemula ataupun atlet profesional setelah melakukan latihan, fisik

Nyeri disebabkan oleh sisa metabolisme seperti asam laktat di otot dan cairan ekstraseluler, mengiritasi ujung serat sensorik. Latihan yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan kerusakan otot, peradangan, dan nyeri otot. Pemulihan harus dilakukan setelah setiap latihan yang bertujuan untuk menghilangkan asam laktat di otot. (Zulaini et al., 2021)

Terkait massage, ada beberapa cara pemijatan atau yang lazim disebut teknik manipulasi yang dipergunakan dalam *massage* (Hamid, 2020). Manipulasi adalah gerakan-gerakan masseur pada tubuh pasien saat melakukan *massage*. Gerakan-gerakan tersebut antara lain adalah (1) *Effleurage* adalah Teknik pemijatan berupa usapan lembut atau melulut dimulai dari menggunakan ujung jari dan dilanjutkan dengan teleapak tangan, (2) *Petrissage* merupakan prosedur *massage* dengan cara memberi tekanan, perasan pada bagian tubuh yang akan di *massage*, (3) *Shaking* merupakan gerakan

menggoncang bagian tubuh yang akan di *massage*, (4) *Friction* adalah teknik dasar *massage* yang menggunakan jari-jari tangan, (5) *Tappotement* merupakan manipulasi *massage* dengan gerakan memukul area yang di *massage* secara berirama dan terkontrol, (6) *Walken* dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai menggosok seperti teknik *Effleurage* cuman memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya, (7) *Skin Rolling* dilakukan dengan cara mengambil/ mencubit kelompok kulit kemudian ibu jari mendorong ke atas, jari-jari yang lain-lain mengikuti dan bergantian memegang kelompok kulit di atasnya, sehingga gerakannya menggelinding, (8) *Vibration* untuk merangsang syaraf vegetative pada alat-alat dalam dan luar, untuk mempengaruhi alat-alat tersebut

Hasil yang diperoleh dari pelatihan praktik *massage* untuk penanganan DOMS terdiri dari hasil pengetahuan dan keterampilan peserta yang diambil pada saat pretest dan post tes. Hasil pengetahuan atlet terkait dengan pengetahuan praktik *massage* untuk penanganan DOMS menunjukkan peningkatan dari semula rata-rata pretest 55 dan hasil postes menjadi 85. Sedangkan hasil pretes keterampilan praktik *massage* untuk penanganan DOMS sebesar 45 dan hasil postesnya 75. Dengan pelatihan praktik *massage* untuk penanganan DOMS pengetahuan dan keterampilan praktik *massage* meningkat.



Gambar 2. Pelaksanaan praktek praktik *massage* untuk penanganan DOMS.

SIMPULAN

Pelatihan dan pendampingan *massage* penanganan DOMS telah meningkatkan

pengetahuan, pemahaman dan keterampilan atlet IWbA Bulleng, baik secara teori maupun praktek. Meningkatnya pemahaman dan keterampilan atlet nantinya akan memberikan pencapaian prestasi pada atlet meningkat.

Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat ini disarankan, kepada atlet agar terus mempraktekan massage. Sehingga prestasi bisa meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Almeyda, F., & Hakim, / Abdul Aziz. (2022). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Nyeri Doms Ekstremitas Bawah Pada Atlet PELATNAS Sepak Takraw Putra. *Sportify Journal*, 2(2), 41–46.
- Angelopoulos, P., Diakoronas, A., Panagiotopoulos, D., Tsekoura, M., Xaplanteri, P., Koumoundourou, D., Saki, F., Billis, E., Tsepis, E., & Fousekis, K. (2022). Cold-Water Immersion and Sports Massage Can Improve Pain Sensation but Not Functionality in Athletes with Delayed Onset Muscle Soreness. *Healthcare (Switzerland)*, 10(12).
<https://doi.org/10.3390/healthcare10122449>
- Annafi, N. A., & Mukarromah, S. B. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Dengan Minyak Gandapura Terhadap Penurunan Nyeri Otot Quadriceps Akibat Delayed Onset of Muscle Soreness (Doms). *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 119–125.
<https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.48814>
- Hamid, A. (2020). *Hamid, dkk (2020). Media Pembelajaran. Yayasan kita menulis. ISBN online 978-623-6512-57-9. Akademi Pustaka.*
- Kriswantoro. (2016). *Teknik Dasar Bermain Woodball*. Fastindo.
- Maulinda, R., Pendidikan Kepelatihan Olahraga, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2019). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Hubungan Motor Ability Dengan Hasil Akurasi Pukulan Ka Arah Gate*
- Pada Atlet Puta Ukm Woodball Unnes Tahun 2018. 48(4), 48–54.
- Prihantoro, Y., & Ambardini, R. L. (2019). Prevalensi, Karakteristik, Dan Penanganan Delayed Onset Muscle Soreness (Doms). *Medikora*, 17(2), 126–135.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29184>
- Putri, M. Y. E., , Andika Triansyah², W. Y., 4, F. P. H., & Bafadal⁵, M. F. (2022). Sport Massage Dan Stretching Dalam Mengurangi Delayed Onset Muscle Soreness Olahraga Intensitas Tinggi. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(2), 98–103.
- Toma, H. P., & Irawan, F. A. (2022). Atlet Woodball Universitas Negeri Semarang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 38–43.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6340>
- Zulaini, Harahap, N. S., Siregar, N. S., & Zulfahri. (2021). Effect Stretching and Recovery on Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) after Exercise. *Journal of Physics: Conference Series*.
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1811/1/012113>