

## Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui *Sport Massage* dan Metode *Rice*

Muhammad Riyan Hidayatullah<sup>1</sup>, Sylvana Yaka Saputra<sup>1</sup>

1) Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

Email: mriyanhidayatullah@gmail.com

### Abstrak

Masase olahraga adalah suatu pijatan yang ditujukan kepada semua orang yang sehat, dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa sport massage hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan sport massage. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga baik secara teoritis dan praktis sehingga dapat meningkatkan Pengetahuan dalam menangani cedera olahraga di lapangan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Padepokan Pencak Silat Pagar Nusa NTB. Materi yang disampaikan dalam pelatihan ini adalah penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice. Jumlah peserta sebanyak 15 orang peserta, Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan secara bertahap, yakni pelatihan secara terintegrasi pada satu tempat yang diawali dengan penyelenggaraan pelatihan secara keilmuan sport massage dan metode RICE, dijadwal berikutnya mulai mempraktikkan sport massage dan metode RICE. Evaluasi yakni penilaian berupa tes tulis. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah menghasilkan tenaga masseur yang berkualitas untuk kebutuhan recovery atlet di Nusa Tenggara Barat.

Kata Kunci: Cedera Olahraga; *Sport Massage*; Metode RICE

### Abstract

*Sports massage is a massage aimed at all healthy people, in this case it does not have the meaning that sports massage is only for sportsmen, but it can also be given to anyone, whether old or young, male or female. Including those who suffer minor injuries can be healed with sports massage. The purpose of this community service is to provide knowledge in the field of handling sports injuries both theoretically and practically so as to increase knowledge in dealing with sports injuries in the field. This community service is carried out at the Pagar Nusa NTB Pencak Silat Padepokan. The material presented in this training is the handling of sports injuries through sports massage and the rice method. The number of participants is 15 participants. The method of implementing community service activities is carried out in stages, namely integrated training in one place which begins with the implementation of scientific training in sports massage and the RICE method, the next scheduled to start practicing sports massage and the RICE method. Evaluation is an assessment in the form of a written test. The result of this community service is the creation of qualified masseurs for the recovery needs of athletes in West Nusa Tenggara.*

Keywords: *Sports Injury*; *Sport Massage*; *The RICE Method*

### Article History

Received: 2 Januari 2021

Revised: 7 Januari 2021

Accepted: 9 Januari 2021



Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Masase olahraga adalah suatu masase ( pijatan ) yang ditujukan kepada semua orang yang sehat, dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa *sport massage* hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan *sport massage*. Menurut Garisson dalam Atmojo (2019: 91) kasus cedera dapat terjadi karena faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah faktor yang unsur-unsurnya berasal dari luar diri atlet tersebut, meliputi perlengkapan yang salah, atlet lain, permukaan bermain, dan cuaca, sedangkan faktor internal adalah faktor yang unsur-unsurnya sudah ada dalam diri atlet tersebut. Unsurunsur tersebut meliputi kelemahan jaringan, fleksibilitas, kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya penyesuaian, ukuran tubuh, kemampuan kinerja, dan gaya bermain. Penanganan cedera banyak macam cara yaitu dengan pengobatan medis maupun non medis, pengobatan medis meliputi terapi rehabilitasi olahraga dengan menggunakan penanganan pengobatan alternatif dan olahraga terapi sebagai pilihan untuk penyembuhan pasca cedera yang dialami atlet tersebut yaitu terapi herbal, *sport massage*, *thermotherphy*, *coldtherphy*, *hydrotheraphy*, *manual theraphy*, terapi yoga, *exercise therapy*, dan lain lain (Graha dalam Sa'roni, 2019). Dalam dunia olahraga *Sport massage* adalah masase yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori, yakni pemeliharaan (sebagai bagian dari pelatihan) dan perlombaan (sebelum, jeda dan sesudah perlombaan) dengan karakteristik khusus sesuai tujuan cabang olahraganya (Kemenpora, 2010:3). Pemijatan atau *massage* dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri (Triyadini dalam Maulana, 2019). Secara umum tujuan dari *sport massage* adalah memperlancar peredaran darah, dan mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga.

*Sport Massage* dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga (Astri Ayu Irawan, 2017). *Massage* yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga. Fenomena yang terjadi di Lombok Nusa Tenggara Barat berdasarkan observasi terdapat rumusan masalah yakni; 1) pengetahuan tentang *recovery* khususnya *sport massage* dan metode RICE masih sangat rendah, sedangkan dalam meraih prestasi atlet harus mampu dalam *recovery*; 2) para pelaku olahraga masih mengandalkan masase tradisional, dimana ada beberapa faktor dalam penanganan cedera olahraga dengan *sport massage* baik sebelum, jeda dan sesudah pertandingan; 3) Selain pengetahuan tentang *recovery* dari *sport massage* para pelaku olahraga juga kurangnya informasi tentang metode RICE.

Metode RICE merupakan kependekan dari Rest, Ice, Copression, and Elevation, harus dilakukan sesegera mungkin setelah terjadinya cedera (Tommy Fondy, 2019:16). Melihat situasi seperti ini, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif, bertujuan untuk melakukan pelatihan kepada atlet, di Lombok Nusa Tenggara Barat, yang dimaksudkan dapat menjawab

mengenai edukasi dan pengenalan gerakan serta cara menangani cedera olahraga melalui *sport massage* dan *metode rice*. Diharapkan ide pengabdian ini dapat memberikan bukti pengembangan yang efektif mengenai peningkatan prestasi olahraga di Lombok Nusa Tenggara Barat.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap, yakni pelatihan secara terintegritas pada satu tempat yang diawali dengan penyelenggaraan pelatihan secara keilmuan *sport massage* dan metode RICE, dijadwal berikutnya mulai mempraktikkan *sport massage* dan metode RICE. Evaluasi, yakni penilaian yang dilakukan berupa tes tulis, tes lisan dan praktik *sport massage* dan metode RICE. Target dan sasaran pengabdian pada masyarakat ini secara umum adalah atlet dan pelatih Pencak Silat Pagar Nusa NTB. Rencana jangka panjang ke depan pelatihan ini dapat berguna untuk kemajuan prestasi atlet, dan diharapkan dapat terciptanya tenaga massure di Lombok Nusa Tenggara Barat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga melalui Sport Massage dan Metode RICE.” Kegiatan ini terlaksana pada tanggal 17, 18 dan 19 Januari 2021, di awal acara peserta diminta untuk registrasi dan mengisi daftar hadir, peserta adalah atlet Pencak Silat Pagar Nusa NTB. Hari pertama pelatihan dilakukan pretest atau tes lisan kepada masing-masing peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuannya terhadap materi pelatihan. Hasil pretest yang didapatkan bahwa sebagian besar peserta tidak memiliki pengetahuan tentang materi pelatihan “Penanganan Cedera Olahraga melalui Sport Massage dan Metode RICE.” Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan, materi 1) Prinsip Merawat dan Mereposisi Cedera Olahraga; materi 2) Anatomi dan Fisiologi Tubuh manusia; materi 3) Metode RICE; dan materi 4) Sport Massage. Hari ke dua pelatihan dilanjutkan dengan mempraktikkan langsung teknik penanganan cedera olahraga dengan menggunakan metode *sport massage* (masase, traksi dan reposisi), peserta satu demi satu dibimbing dengan diberi kesempatan untuk mencoba mempraktikkan materi yang sudah dijelaskan. Hari ke tiga pelatihan dilanjutkan dengan evaluasi terhadap materi yang telah disampaikan dan kepuasan peserta terhadap pelatihan yang sudah diikuti.



**Gambar 1.** Pelatihan *Sport Massage* dan Metode RICE

Pelatihan penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode RICE ini diikuti oleh 15 orang atlet pencak silat Pagar Nusa NTB, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama tiga hari penuh tanggal 17, 18, dan 19 Januari 2021. Namun peserta terlihat begitu aktif dan bersemangat dalam mengikuti pelatihan dan mempelajari materi yang disampaikan oleh narasumber selama waktu yang sudah ditentukan. Narasumber dibantu oleh tim pengabdian untuk membimbing peserta selama mengikuti pelatihan. Dilapangan begitu banyak cabang olahraga yang membutuhkan tenaga masseur, namun di Nusa Tenggara Barat masih sangat kekurangan tenaga masseur. Selama ini atlet hanya ditangani oleh tukang pijat tradisional pada situasi dan kondisi yang urgen saja, belum mendapatkan pelayanan profesional oleh tenaga masseur yang sudah kompeten di bidangnya, sehingga pelatihan berjalan sangat antusias dari peserta. Banyak peserta yang aktif bertanya dengan dasar mereka sangat tertarik dengan materi yang disampaikan, yang awalnya peserta tidak tahu dan menjadi tahu ilmu tentang bagaimana menangani cedera yang baik dan benar. Setelah dilaksanakannya pelatihan penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode RICE, diharapkan agar setelah mengikuti pelatihan ini, para peserta bisa mengamalkan ilmunya untuk membantu dirinya sendiri dan orang sekitarnya dari cedera olahraga atau rasa nyeri otot yang dialaminya selama beraktifitas. Serta mampu memanfaatkan ilmu sport massage sebagai seorang masseur untuk mendapatkan penghasilan tambahan menangani atlet diberbagai cabang-cabang olahraga maupun pribadi.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bahwa atlet pencak silat yang begitu bersemangat dan antusias dalam mengikuti pelatihan ini karena mengaggap ilmu penanganan cedera olahraga dilapangan sangat dibutuhkan, selama ini banyak atlet khususnya di NTB tidak paham cara menangani cedera olahraga dilapangan yang sesuai dengan SOP Penanganan cedera olahraga, baik untuk dirinya sendiri ataupun orang lain. Kesimpulan berikutnya dari terlaksananya pelatihan ini sebagai berikut; 1) menciptakan tenaga masseur di NTB yang berkualitas kompeten dibidangnya baik secara teori dan praktek, memberikan pengetahuan terhadap atlet tentang penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode RICE; 2) menciptakan suatu kelompok organisasi/lembaga belajar massage di NTB yang bertujuan untuk mengash dan menambah secara keilmuan dari *sport massage*.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih diucapkan kepada LPPM Sebagai penyelenggara PKM UNU NTB 2020 dan Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat yang telah memberikan bantuan Hibah Penelitian dan PKM, serta ucapan terimakasih disampaikan kepada mitra pengabdian organisasi Pencak Silat Pagar Nusa NTB yang telah bersedia bekerja sama dengan kami demi terlaksananya pelatihan pengabdian kepada masyarakat internal universitas nahdlatul ulama nusa tenggara barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, W. T., & Ambardini, R. L. (2019). *Efektivitas Kombinasi Terapi Dingin Dan Masase Dalam Penanganan Cedera Ankle Sprain Akut. Medikora, 16(1)*.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23485>.
- Fondy, T. (2019). *Sport Massage (Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Irawan, A. A. (2017). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage dan Metode Rice Bagi Atlet Pencak Silat Ipsi Kabupaten Karawang, *Proceeding*.
- Kemenpora RI. (2010). *Masase Olahraga (Pendukung Prestasi dan Terapi Cedera Olahraga)*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Asdep Tenaga Keolahragaan.
- Maulana, G. F., & Graha, A. S. (2019). Pengaruh Masase Dengan Terapi Panas Terhadap Pemulihan Gangguan Nyeri Otot Trapezius Pada Pemain Rugby. *Medikora, 18(1)*, 7–11.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29190>.
- Sa'roni, A. S., & 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)*, 56–63.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29197>.