

Pelatihan *Sport Massage* Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Bayu Nugraha^{1*}, Dinan Mitsalina²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

*email: bayu-nugraha@unj.ac.id

+6287887931302

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi kebugaran jasmani untuk guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar di Indramayu bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan penerapan kebugaran fisik bagi guru. Kegiatan dilaksanakan pada bulan 27 Mei 2024 di Stadion Sport Center, Karanganyar, Indramayu yang melibatkan 30 guru dari berbagai sekolah. Sosialisasi ini dilakukan melalui sesi presentasi, workshop, dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman guru terkait pentingnya kebugaran jasmani, di mana 85% peserta mengalami peningkatan pemahaman dan 65% telah mulai menerapkan program kebugaran sederhana di sekolah mereka. Selain itu, terjadi perubahan sikap guru terhadap pentingnya kebugaran jasmani, dengan 75% peserta menunjukkan motivasi untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Namun, beberapa tantangan yang dihadapi adalah keterbatasan fasilitas dan waktu di beberapa sekolah, meskipun guru berhasil menemukan solusi kreatif untuk mengatasinya. Berdasarkan hasil ini, diperlukan dukungan lebih lanjut dari pemerintah daerah dan sekolah dalam bentuk fasilitas, kebijakan, dan pelatihan berkelanjutan untuk mendorong implementasi kebugaran jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Program ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas mengajar para guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan sehat bagi siswa.

Kata kunci: kebugaran jasmani, guru Pendidikan jasmani, sekolah dasar, sosialisasi, pendidikan

Abstract

This community service activity, aimed at promoting physical fitness awareness among physical education teachers in elementary schools in Indramayu, sought to improve the knowledge, awareness, and application of physical fitness among teachers. The program included presentations, workshops, and group discussions with 30 participating teachers from various schools. The results showed a significant increase in the teachers' understanding of the importance of physical fitness, with 85% of participants improving their knowledge and 65% already implementing simple fitness programs in their schools. Additionally, there was a notable shift in the teachers' attitudes, with 75% becoming more motivated to adopt healthier lifestyles. Despite some challenges, such as limited facilities and time constraints in certain schools, the teachers were able to find creative solutions to overcome these barriers. Based on these findings, further support from local governments and schools in terms of facilities, policies, and ongoing training is necessary to ensure the more effective and sustainable implementation of physical fitness programs. This initiative holds great potential to improve the physical health and teaching quality of

educators, while also fostering a more dynamic and healthy learning environment for students.

Keywords: *physical fitness, physical education teachers, elementary schools, socialization, education*

DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-.938>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan dasar siswa. Dalam kegiatan tersebut, pengetahuan guru tentang tindakan preventif dan penanganan cedera ringan, termasuk penerapan *sport massage*, sangatlah penting untuk mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman dan nyaman. *Sport massage* adalah teknik yang efektif untuk mempercepat pemulihan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan mencegah cedera, yang telah terbukti bermanfaat dalam dunia olahraga (Ambarawati et al., 2021; Dakić et al., 2023; Fritz, 2013; Kurniawan & Kurniawan, 2021). Namun, survei awal mengungkapkan bahwa lebih dari 70% guru pendidikan jasmani di wilayah ini belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai teknik ini, sebagian besar karena minimnya pelatihan resmi atau sosialisasi yang difasilitasi. Kondisi ini berdampak langsung pada keterbatasan dalam menangani cedera ringan yang sering terjadi selama pembelajaran pendidikan jasmani (Ismunandar et al., 2020; Jasmani & Olahraga, 2017; Robin, n.d.).

Sebagai respons terhadap situasi tersebut, program pelatihan *sport massage* dirancang untuk membekali para guru pendidikan jasmani dengan pemahaman dasar dan keterampilan praktis terkait *sport massage*. Melalui pelatihan ini, diharapkan guru dapat memberikan pertolongan pertama dan meminimalkan risiko cedera pada siswa secara efektif. Program ini juga bertujuan untuk menambah wawasan guru mengenai teknik pemulihan otot yang sesuai dengan kondisi fisik siswa sekolah dasar. Berdasarkan studi terbaru, *sport massage* terbukti berkontribusi positif dalam mengurangi ketegangan otot pasca-aktivitas fisik serta meningkatkan performa fisik siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah (Butt et al., 2021; Shen et al., 2021). Selain itu, bukti empiris menunjukkan bahwa *sport massage* dapat berperan sebagai metode

penanganan cedera sederhana yang praktis dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah, sehingga relevan untuk dijadikan landasan kegiatan pengabdian ini. Pelatihan ini diharapkan mampu menjawab kebutuhan mendasar guru-guru pendidikan jasmani dalam menangani cedera ringan serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya tindakan preventif dan pemulihan melalui metode *sport massage*.

METODE

Pelatihan *sport massage* untuk guru pendidikan jasmani sekolah dasar ini menggunakan metode yang terstruktur dalam tiga tahap: pengenalan teori, demonstrasi teknik, dan praktik langsung. Kegiatan diawali dengan sesi teori yang membahas konsep dasar *sport massage*, termasuk anatomi otot dan jaringan yang terkait, serta manfaat teknik ini dalam pemulihan fisik siswa. Setelah pemaparan teori, sesi berikutnya berupa demonstrasi oleh praktisi berpengalaman, yang menampilkan berbagai teknik dasar *sport massage*, seperti *effleurage*, *petrissage*, dan *tapotement*, di mana setiap teknik dijelaskan dan diperagakan dengan rinci untuk memberikan pemahaman mendalam bagi peserta. Selanjutnya, peserta melaksanakan praktik langsung dengan bimbingan instruktur, sehingga setiap guru dapat mempraktikkan teknik yang dipelajari sesuai dengan kebutuhan situasi di lapangan. Untuk mengukur efektivitas pelatihan ini, digunakan instrumen evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test* yang mengukur pengetahuan dan keterampilan peserta, serta observasi langsung dalam sesi praktik. Tingkat keberhasilan diukur berdasarkan peningkatan skor pemahaman dan ketepatan teknik yang dilakukan oleh peserta, dengan memperhatikan kenyamanan siswa dalam menerima *sport massage* sebagai tolok ukur tambahan. Metode pelatihan ini diharapkan mampu memberikan bekal praktis kepada guru pendidikan jasmani dalam penanganan cedera ringan serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya tindakan preventif dan pemulihan yang aman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelatihan *sport massage* untuk guru pendidikan jasmani sekolah dasar menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan

keterampilan praktis peserta. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan rata-rata 40% pada skor pemahaman teknik *sport massage*. Pada sesi praktik, guru menunjukkan peningkatan ketepatan dalam penerapan teknik seperti *effleurage* dan *petrissage*, yang dinilai dari aspek kenyamanan dan keamanan saat diaplikasikan pada siswa. Pelatihan ini menunjukkan keunggulan dalam kemampuannya menjawab kebutuhan akan penanganan cedera ringan di lingkungan sekolah dasar, mengingat siswa pada usia ini sering mengalami cedera sederhana yang memerlukan perhatian dan penanganan cepat. Meskipun demikian, salah satu kendala yang ditemukan adalah keterbatasan waktu praktik yang membuat beberapa peserta masih memerlukan bimbingan lanjutan untuk menguasai teknik yang lebih kompleks. Berdasarkan masukan dari peserta, keberhasilan program ini terlihat dalam kemudahan pemahaman dan aplikasi teknik, meski ada tantangan di aspek implementasi, terutama saat dihadapkan pada variasi kondisi fisik siswa yang beragam. Ke depannya, pelatihan ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan modul pendampingan secara berkala atau sesi evaluasi ulang, yang memungkinkan guru pendidikan jasmani memperdalam kemampuan mereka secara progresif. Pelatihan *sport massage* yang diberikan ini tidak hanya berdampak positif pada peningkatan keterampilan guru tetapi juga berpotensi mendorong budaya penanganan cedera yang lebih profesional dan terstruktur di lingkungan sekolah, suatu aspek yang diharapkan mampu mendukung peningkatan kualitas pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar.

Diskusi

Hasil pengabdian masyarakat melalui pelatihan *sport massage* bagi guru pendidikan jasmani sekolah dasar ini menunjukkan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan penanganan cedera ringan pada guru, yang turut berkontribusi pada perubahan sosial di lingkungan sekolah. Pada tahap awal, melakukan identifikasi kebutuhan guru-guru dalam memahami *sport massage* sebagai metode pemulihan cedera sederhana. Kebutuhan ini didukung oleh literatur yang menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang *sport massage* di kalangan pengajar dapat mencegah cedera yang lebih serius serta mempercepat

pemulihan pasca-aktivitas fisik (Smith & Lee, 2019). Selama proses pelatihan, keterampilan guru meningkat, sebagaimana ditunjukkan oleh data peningkatan pemahaman hingga 40% pada post-test, serta evaluasi keterampilan langsung melalui demonstrasi dan praktik teknik-teknik dasar seperti *effleurage* dan *petrissage*.

Program ini memberikan pengaruh positif tidak hanya pada para guru, namun juga pada lingkungan sekolah secara umum. Menurut teori perubahan sosial, peningkatan kompetensi individu yang signifikan akan berkontribusi pada perubahan kolektif yang lebih besar di masyarakat (AKGÜN, 2020; Prayogi, 2023; Zheng, 2022). Bertambahnya kemampuan guru dalam memberikan penanganan cedera, terjadi peningkatan rasa aman di kalangan siswa dan orang tua, yang merasa yakin bahwa aktivitas pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan dukungan pertolongan pertama yang memadai. Dampak ini sejalan dengan penelitian (Nasution, 2023; Yuliawan & Indrayana, 2021) yang menemukan bahwa pengetahuan dasar sport massage pada pendidik memiliki pengaruh signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman.

Meskipun pelatihan ini berhasil, terdapat kendala dalam keterbatasan waktu praktik, yang menyulitkan sebagian peserta untuk menguasai teknik sport massage secara mendalam. Hal ini menunjukkan pentingnya pembekalan lanjutan secara berkala, sebagaimana disarankan oleh (Bittencourt, 2017), yang menekankan bahwa pelatihan berkelanjutan mampu memantapkan kemampuan praktis dan mendorong pembaruan pengetahuan pada pengajar. Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil menciptakan perubahan sosial di lingkungan sekolah dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya penanganan cedera yang cepat dan efektif, serta adanya perubahan budaya di sekolah terkait pencegahan cedera dalam pendidikan jasmani.





KESIMPULAN

Kesimpulannya, pelatihan *sport massage* bagi guru pendidikan jasmani sekolah dasar berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis dalam penanganan cedera ringan, dengan rata-rata peningkatan pemahaman mencapai 40% setelah pelatihan. Hasil ini menunjukkan efektivitas program dalam mengisi kebutuhan keterampilan dasar *sport massage* yang belum dimiliki sebagian besar guru. Dampak positif dari kegiatan ini meliputi peningkatan rasa aman di lingkungan sekolah, yang berkontribusi pada terciptanya suasana pendidikan jasmani yang lebih aman dan suportif bagi siswa. Kendati demikian, keterbatasan waktu praktik menjadi tantangan tersendiri, sehingga perlu adanya pelatihan lanjutan untuk memantapkan keterampilan yang telah diperoleh. Secara keseluruhan, pelatihan ini berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan pendampingan berkelanjutan, guna memperkuat kompetensi guru dan memastikan keberlanjutan manfaat dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- AKGÜN, R. (2020). Pierre Bourdieu's Theory of Culture and the Possibility of Social Change. *Kaygı. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 19(ii), 590–610. <https://doi.org/10.20981/kaygi.790368>
- Ambarawati, N. E. D., Jawi, I. M., Muliarta, I. M., Linawati, N. M., Sawitri, A. A. S., & Dinata, I. M. K. (2021). the Effect of Sport Massage Toward the Decrease of Fatigue. *Sport and Fitness Journal*, 9(3), 155. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i03.p02>

- Bittencourt. (2017). *EFFECTIVELY TRAINING PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO IMPLEMENT INJURY PREVENTIVE STRATEGIES INTO THEIR PE LESSONS*. 4, 2017.
- Butt, M. Z., Gillani, S. M. B., & Ali, B. (2021). Awareness of Sport Massage Therapy among University Level Football Players in Pakistan. *THE SKY-International Journal of Physical Education and Sports Sciences (IJPESS)*, 5(1), 75–90. <https://doi.org/10.51846/the-sky.v5i1.1023>
- Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., Đurić, S., Dopsaj, M., & Šimenko, J. (2023). The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review. *Sports*, 11(6), 110. <https://doi.org/10.3390/sports11060110>
- Fritz, S. M. (2013). *Sports & Exercise Massage 2nd edition*. In *Sports & Exercise Massage*. <http://evolve.elsevier.com/Fritz/sportsmassage>
- Ismunandar, H., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). *Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya CHILDREN ' S SPORT INJURY AND HOW TO PREVENT*. 4.
- Jasmani, G. P., & Olahraga, C. (2017). *PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA DENGAN METODE Protect Rest Ice Compression Elevation Support (PRICES) DI SMA / MA NEGERI SE-KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2017 KNOWLEDGE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER ON FIRST AID*. 1–10.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Nasution, A. F. (2023). Sosialisasi Sport Massage untuk Pencegahan Cedera Olahraga Pada Siswa. *Journal Liaison Academia and Society*, 3(1), 19–23. <https://doi.org/10.58939/j-las.v3i1.555>
- Prayogi, A. (2023). Social Change in Conflict Theory: A Descriptive Study. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(1), 37–42. <https://doi.org/10.35877/soshum1652>
- Robin, F. P. (n.d.). *Knowledge Level of Physical Education Teachers of Elementary School in Minggir District About First Aid Treatment in Learning With Rice Method*.
- Shen, C., Tseng, Y., Shen, M. S., & Lin, H. (2021). *Effects of Sports Massage on the Physiological and Mental Health of College Students Participating in a 7-Week Intermittent Exercises Program*.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2), 164–172. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>
- Zheng, R. (2022). Theorizing social change. *Philosophy Compass*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.1111/phc3.12815>