



SPORT MASSAGE TRAINING AND DEVELOPMENT IN KELURAHAN SENGA KECAMATAN BELOPA LUWU DISTRICT

¹ Alimuddin, ² Eka Mulyaningsih

¹Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Palopo

²Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Palopo,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: : alim15041945@gmail.com¹ ekamulyaningsih5678@gmail.com²

PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN SPORT MASSAGE DI KELURAHAN SENGA KECAMATAN BELOPA KABUPATEN LUWU

Abstract

Community Partnership Program "Sports Massage Training and development in Kelurahan Senga subdistrict of Luwu District" is a program to develop middle and lower community business. The purpose of this program is to (1) increase the quality and participation of the community, especially the partner in the development of sports massage business in the village Senga subdistrict Belopa District Luwu, (2) Unemployment reduction and Business opportunities in the field of sport so as to give a real contribution to the development of sports in this region mainly in the field of sports health.

The Problem solving offered in this research is with the help of training and enhancement of maassage sports both in terms of improving the quality of knowledge and skills, funding assistance for equipment and in terms of management and planning Business and socialization assistance to introduce sports massage in the community, especially in the area Senga Kecamatan Belopa District Luwu District.

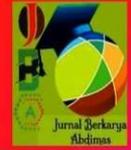
Partners in this case still have some problems from various aspects such as management and business planning in the field of sports, quality aspects and knowledge about the sport massage is still minimal, the marketing aspect is still far from the word And capital that is still minimal to prepare the necessary tools for the implementation of the activities.

Implementation of the program planned in several stages. The stages are; (1) Program Introduction to the partner, (2) preparation of infrastructure and tools, (3) training in Sport massage, (4) Conducting management training and business plan, (5) Socialization of sports massage in related agencies and networking development, (6) Program assistance, as well as (7) Monitoring and evaluation. This activity is planned to be published in journals that have ISSN, print media and mass media, as well as additional external that has been established in the research proposal of service to the community Ministry of Research, Technology, and education High.

Keywords: Sport Massage, training, development

Abstrak

Program Kemitraan Masyarakat "Pelatihan dan Pengembangan Sport Massage di Kelurahan Senga Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu" merupakan program untuk mengembangkan usaha masyarakat menengah ke bawah. Tujuan dilaksanakannya program ini adalah untuk (1) peningkatan kualitas dan peran serta masyarakat khususnya mitra dalam pengembangan usaha sport massage yang ada di kelurahan Senga Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu, (2) pengurangan pengangguran dan terbukanya peluang bisnis dalam bidang olahraga sehingga mampu memberi kontribusi yang nyata terhadap perkembangan olahraga di wilayah ini



utamanya dalam bidang kesehatan olahraga.

Problem solving yang di tawarkan dalam penelitian ini adalah dengan bantuan pelatihan dan peningkatan sport maassage baik dari segi peningkatan kualitas pengetahuan dan keterampilan, bantuan dana untuk perlengkapan maupun dari segi manajemen dan perencanaan bisnis serta bantuan sosialisasi untuk memperkenalkan sport massage di masyarakat khususnya di wilayah Kelurahan Senga Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu.

Mitra dalam hal ini masih memiliki beberapa persoalan dari berbagai aspek seperti aspek manajemen dan perencanaan bisnis dalam bidang olahraga, aspek kualitas dan pengetahuan tentang sport massage yang masih minim, aspek pemasaran yang masih jauh dari kata berhasil serta permodalan yang masih minim untuk mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan program direncanakan dalam beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut antara lain; (1) Pengenalan program kepada mitra, (2) Penyiapan sarana prasarana dan alat, (3) melakukan pelatihan Sport massage, (4) melakukan pelatihan manajemen dan rencana bisnis, (5) Sosialisasi sport massage di instansi terkait serta pengembangan networking, (6) pendampingan program, serta (7) monitoring dan evaluasi. Kegiatan ini direncanakan akan dipublikasikan pada Jurnal yang memiliki ISSN, media cetak dan media massa, serta luaran tambahan yang telah ditetapkan dalam pengusulan penelitian pengabdian kepada masyarakat Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi.

Kata kunci: Sport Massage, Pelatihan, Pengembangan

ANALISIS SITUASI

Pijatan atau yang lebih dikenal dengan *massage* ini memiliki beberapa jenis diantaranya *massage* untuk umum atau yang biasa kita lakukan, *massage* kecantikan atau spa yang biasanya ada di salon-salon kecantikan yang gunanya untuk merawat bagian tubuh agar terlihat lebih cantik dengan pijatan, dan yang kita bahas sekarang adalah pijatan olahraga (*sport massage*) yang biasa dilakukan pada atlit atau olahragawan.

Sport Massage adalah jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar getah bening. Sport Massage dibutuhkan bukan hanya oleh atlet (profesional dan amatir) tapi juga oleh mereka yang memiliki aktivitas non-olahraga tetapi banyak memforsir kerja tubuh (Soni Hermawan, 2015). Massage olahraga ini sebenarnya diperuntukkan bagi orang-orang sehat. Sport Massage umumnya dilakukan sebelum, pada saat, dan setelah berolah raga, atau kapan pun dimana anda mengalami kelelahan otot. Pemijatan justru tak boleh langsung dilakukan setelah mengalami cedera yang serius. Bagian yang cedera tak boleh dipijat setidaknya selama 2 x 24 jam.

Pijat jenis ini dilakukan terutama di bagian tubuh yang banyak bekerja dengan mempergunakan manipulasi pijatan *shaking*, *tapotement*, *petressage*,



friction dan stretching. Pelaksanaan massage tidak bisa terlepas dari lingkungan dimana dilakukan massage itu antara lain kondisi sarana prasarana dan pelayanan yang beracu pada kode etik terapi massage (Ali & Bambang, 2009:20).

Masseur khusus olahraga masih sangat minim kita temukan di daerah-daerah karena untuk menjadi seorang masseur harus memiliki keterampilan dan kecakapan khusus. Dengan tidak adanya masseur olahraga yang ahli seperti ini, sehingga banyak masyarakat yang hanya membiarkan kelelahan atau cedera otot yang dialaminya sehingga mengakibatkan mereka untuk tidak melakukan olahraga kembali.

Cedera tidak hanya menjadi masalah bagi seorang atlet, melainkan juga menjadi masalah bagi semua orang yang mengikuti kegiatan olahraga (Afriwardi, 2011:115). Hampir semua daerah di Sulawesi Selatan yang tidak memiliki masseur khusus sehingga momok cedera terus dibayangi masyarakat. Salah satu wilayah di Sulawesi Selatan yaitu Kelurahan Senga Kecamatan Belopa misalnya, kita belum menemukan sama sekali tempat pijat atau massage yang terkait dengan sport massase seperti yang sudah ada di kota-kota besar seperti makassar.

Padahal di daerah ini merupakan salah satu pusat olahraga di kabupaten luwu. Hal tersebut bisa terlihat dengan banyaknya aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat setiap harinya. Bahkan lapangan sepak bola dan lapangan basket saja lebih dari 5 lapangan, belum lagi lapangan olahraga yang lain. Dengan banyaknya kegiatan olahraga yang terjadi sehingga tidak menutup kemungkinan masyarakat akan mengalami sebuah kelelahan otot.

Menurut Asnaldi (2019) “Aktifitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Karena dalam kehidupan ini berbagai aktifitas yang harus dilakukan sangat kompleks, begitupun dalam aktifitas olahraga, kemampuan konsentrasi sangat membantu karateka dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi berbagai pertandingan”.

Tingginya minat berolahraga masyarakat akan mampu meningkatkan jati diri suatu daerah. Sehingga diperlukan sebuah kesadaran khusus bagi para pecinta olahraga untuk meningkatkan minat berolahraganya tanpa dihantui dengan cedera olahraga yang sering terjadi di kalangan masyarakat bahkan atlet elit sekalipun.

Novita (2014:88) menjelaskan bahwa efek fisiologis yang terjadi dengan terapi ini yaitu memperlancar peredaran darah, pencetus pengeluaran hormon endorfin, serta melemaskan dan meregangkan otot.

Mitra, pengembangan sport massage di jalan Topoka Kelurahan Senga Kecamatan Belopa. Berikut ini profil singkat dan diuraikan segi produksi dan manajemen usaha mitra:

1. Mitra didirikan pada tahun 2017 oleh seorang sarjana olahraga, Ibu Wirnawati. Awal mulanya beliau mendirikan toko olahraga untuk menambah penghasilan sampingan selain menjadi seorang guru olahraga.
2. Bidang usaha, menjual pakaian dan peralatan olahraga serta merintis sport massage.
3. Mitra memiliki 2 orang karyawan dan 1 diantaranya adalah sarjana olahraga. Namun usaha ini sangat terkendala dengan perlengkapan sport massage dan belum pernahnya mengikuti pelatihan khusus terkait sport massage dan hanya mengandalkan pengetahuan dasar yang telah di dapat di jenjang sarjana olahraga. Terkhusus Melalui Program Kemitraan Masyarakat, suntikan modal usaha dan pelatihan diharapkan dapat membantu pengadaan kebutuhan dan peningkatan kapasitas.
4. Sistem pemasaran yang digunakan Mitra, masih sangat tradisional dan mengandalkan jaringan dari mulut ke mulut. Padahal, potensi usaha untuk melebarkan usaha ini sangat terbuka lebar dalam peningkatan kualitas hidup terkait kelelahan dalam kegiatan berolahraga.
5. Pendapatan Mitra, setiap bulan sebesar Rp. 2.500.000,-. Pendapatan tersebut sekiranya masih tergolong minim karena beberapa karyawan harus mendapat insentif juga, namun karena keterbatasan peluang kerja dan bakat serta minat para anggota membuat usaha ini masih tetap bertahan untuk dijalankan.
6. Mitra, dalam menjalankan usahanya tidak memiliki sistem manajemen kerja.

Adapun Tim Pengusul melakukan wawancara dengan mitra untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi. Permasalahannya, sebagai berikut:

1. Permasalahan
Manajemen

- a) Ketidak mampuan dalam menjalankan sistem pemasaran. Sehingga dengan adanya bantuan khusus terkait Program Kemitraan Masyarakat mampu menjadi daya tarik tersendiri di kalangan masyarakat utamanya yang terkait dengan sport massage.
- b) Manajemen perencanaan indikasinya terlihat dari tidak ada perencanaan kedepan baik capaian jangka panjang maupun jangka pendek.

2. Permasalahan Treatment

- a) Diperlukannya pelatihan khusus terkait sport massage untuk meningkatkan kemampuan personal pemilik usaha maupun karyawannya sehingga dapat menjadi kepercayaan masyarakat.
- b) Terkendala dengan peralatan khusus terkait sport massage. Terkhusus Melalui Program Kemitraan Masyarakat, suntikan modal usaha diharapkan dapat membantu pengadaan kebutuhan tersebut.

Berdasarkan analisis masalah diatas, maka strategi yang ditetapkan untuk penyelesaian masalah adalah dengan: (1) memberikan pelatihan khusus terkait sport massage sehingga memiliki kemampuan yang memadai untuk mengembangkan sport massage; (2) meningkatkan pemahaman mitra tentang manfaat perencanaan bisnis (*bussines plan*) dan tata kelola; (3) peningkatan publikasi dan informasi yang inovatif dan kominikatif di berbagai elemen masyarakat, dan (4) menyediakan peralatan yang berteknologi tinggi dan disaat bersamaan meningkatkan pemahaman dan keterampilan mitra tentang proses secara alamiah.

SOLUSI DAN TARGET

Identifikasi permasalahan baik manajemen maupun produksi telah dilakukan berdasarkan permasalahan, maka solusi yang ditetapkan untuk mengatasinya adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan bantuan peralatan tepat guna. Selain itu, pemberian insentif modal usaha juga dapat dilakukan untuk meningkatkan potensi pelayanan, sehingga usahanya semakin berkembang.

- b. Memberikan pelatihan atau mengikuti pelatihan khusus yang berlisensi untuk memperoleh up date pengetahuan dan kemampuan yang lebih baik.
- c. Memberikan suntikan motivasi wirausaha untuk membangun *mindset* wirausaha bagi mitra usaha sehingga dapat menumbuhkan motivasi wirausaha dan pengembangan usaha mitra.
- d. Selain pelatihan sport massase, juga akan diberikan pelatihan manajemen dan pendampingan penyusunan rencana bisnis usaha agar mampu mengembangkan usahanya terutama dalam membuka cabang-cabang sport massage yang baru.

Pengembangan networking. Networking diperlukan untuk kepentingan ekspansi usaha. Melalui jejaring usaha yang dimiliki akan membantu proses promosi dan pemasaran

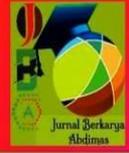
METODE PELAKSANAAN

Melalui kegiatan PKM ini ditawarkan solusi bagi permasalahan yang telah dirumuskan di atas. Pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program PKM ini adalah model pemberdayaan dengan langkah sebagai berikut : 1) tahap persiapan; 2) tahap assesment; 3) tahap perencanaan alternatif program; 4) tahap formulasi rencana aksi; 5) tahap pelaksanaan (*implementasi*) program; 6) tahap monitoring dan evaluasi. Pelaksanaan program PKM ini memang dilaksanakan sebagai upaya pemberdayaan mitra dalam bidang kesehatan olahraga dan kewirausahaan.

Metode pelaksanaan program yang akan dilakukan adalah : (1) pelatihan sport massage, (2) pelatihan manajemen dan rencana bisnis, (3) penyiapan alat dan bahan, (4) Pengembangan dan penyebaran informasi melalui sosialisasi di setiap instansi terkait (5) pendampingan sport massage. Semua metode ini merupakan satu kesatuan dari program PKM ini. Berikut deskripsi singkat terkait kegiatan yang dilakukan selama kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dilaksanakan:

1. Pelatihan sport massage

Pelatihan sport massage wajib dilakukan untuk meningkatkan kualitas para karyawan maupun mitra sendiri sehingga pada tahap pelaksanaan kegiatan nantinya mampu memberikan kualitas yang baik terhadap pasien.



2. Pelatihan manajemen dan rencana bisnis

Kegiatan ini dilakukan untuk mempersiapkan usaha yang akan dilaksanakan baik dari segi manajemen pengelolaan maupun dari segi rencana jangka pendek maupun rencana jangka panjang. Pemberian materi pada pelatihan ini akan diberikan langsung oleh pemilik usaha yang telah berkembang pesat sehingga menjadikan juga sebagai motivasi dalam usaha.

3. Penyiapan alat dan bahan

Alat dan bahan yang dimaksud di sini adalah semua yang dibutuhkan untuk menunjang proses terlaksananya kegiatan sport massage yang sama sekali belum dimiliki oleh mitra karena terkendala oleh dana.

4. Pengembangan dan penyebaran informasi melalui sosialisasi ke instansi.

Setiap usaha akan membutuhkan penyebaran informasi baik itu melalui mulut ke mulut maupun dengan media cetak/online. Namun untuk lebih meningkatkan dan mengefesienkan waktu sehingga mampu secepatnya diketahui oleh masyarakat setempat, maka akan dilakukan sosialisasi di setiap instansi terkait seperti Koni dan Dispora.

5. Pendampingan sport massage

Pendampingan akan dilakukan selama program berjalan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Pendampingan dimaksudkan untuk tetap mengawasi baik dari segi pelaksanaan maupun dari segi monitoring dan evaluasi.

Tempat dan Waktu

Program Kemitraan Masyarakat Pelatihan dan Pengembangan Sport Massage di Kelurahan Senga Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu. Adapun waktu pelaksanaan pelatihan bulan Agustus 2019 di Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu Sulawesi Selatan.

Khalayak Sasaran

Sasaran PKM ini adalah mitra kerjasama melaksanakan PPM dan mitra sebagai sasaran PPM

Metode Pengabdian

Metode Pengabdian dengan pelatihan sport massage, pelatihan manajemen rencana bisnis serta penyebaran informasi.



Indikator Keberhasilan

Pendampingan kegiatan sport massage dilakukan selama beberapa bulan, serta mengevaluasi kuantitatif hasil persentase jumlah pasien dan jumlah pendapatan yang diharapkan terus meningkat.

Metode Evaluasi

Metode Evaluasi yang dilakukan yaitu dengan komunikasi langsung terkait pemanfaatan manajemen bisnis yang dilakukan serta evaluasi keberhasilan program

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut Pelaksanaan dan Hasil Pengabdian

1. Persiapan pelaksanaan kegiatan

Tahap awal yang dilakukan yaitu dengan mempersiapkan pelaksanaan kegiatan dengan perencanaan yang matang. Tahapan itu dimulai dengan proses observasi langsung dengan mitra dan komunikasi langsung juga dijalin dalam rangka proses selanjutnya yang akan dilaksanakan termasuk kegiatan sosialisasi pengabdian yang lebih detail lagi terkait pelaksanaan yang akan dilakukan. Selain itu, hal lain yang dilakukan yaitu merencanakan jadwal yang tepat untuk pelaksanaan pengabdian, termasuk pelatihan sport massage dan evaluasi pelaksanaan pendampingan sport massage. Hal tersebut bertujuan agar dengan terlaksananya pengabdian ini mampu berjalan sesuai dengan rencana yang telah dibuat dalam Proposal Pengabdian ini serta setiap item-item yang telah dipersiapkan terlaksana secara keseluruhan.

2. Pengadaan peralatan

Bahan dan peralatan sebagai penunjang terlaksananya kegiatan pengabdian ini perlu disiapkan sebelum pendampingan dilakukan. Pada tahapan ini kami melakukan pengadaan peralatan dengan maksud untuk kelancaran kegiatan ini serta terpenuhinya bahan-bahan dan peralatan yang dibutuhkan mitra untuk lebih meningkatkan usahanya. Berikut beberapa peralatan yang digunakan antara lain Bangku massage lengkap, ukuran

panjang 190 cm, lebar 65 cm, tinggi 76 cm, dan ukuran bangku jangan terlalu tinggi, bantal untuk landasan kepala, Guling besar untuk landasan lutut, Guling kecil untuk landasan kaki, selimut atau handuk besar untuk menutup bagian yang tidak dimassage, handuk kecil untuk membasuh keringat, baskom untuk tempat cuci tangan, lemari untuk obat-obatan, Termos panas dan dingin, lemari untuk obat-obatan, massator (alat pijat listrik), vibrator dan bahan pelicin (lubricant).

3. Data kuantitatif yang diperoleh mitra setelah mengikuti program PKM

Program pengabdian dimulai dari bulan Mei dengan pengenalan program kepada mitra secara detail. Selanjutnya di bulan Juni diadakan penyiapan sarana dan prasarana termasuk peralatan-peralatan utama yang dibutuhkan. Pada akhir Juli 2019 dilakukan persiapan untuk pelaksanaan sport massage dan manajemen rencana bisnis. Barulah di bulan Agustus proses pelaksanaan sport massage dilaksanakan. Adapun secara kuantitas dalam bentuk angka nominal masih dalam proses pencatatan dan pembukuan. Data awal yang kami peroleh Program Kemitraan Masyarakat di awal program dapat meningkatkan nilai pendapatan mitra sampai 35%. Diharapkan selama pelaksanaan dan pendampingan kegiatan dapat meningkat menjadi minimal 75% jumlah pasien dan peningkatan pendapatan. Selain itu, di bulan September kami akan masuk ke instansi-instansi olahraga yang ada di Kabupaten Luwu untuk sosialisasi memperkenalkan dan mengajukan kerjasama dengan instansi tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dan solusi yang diberikan sehingga mampu memberikan luaran dan target capaian yang bermanfaat dan berkualitas baik bagi mitra maupun masyarakat sekitar sebagai berikut:

1. Program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan diharapkan mampu menghasilkan luaran yang bermanfaat di masyarakat seperti pelayanan dan pemberian treatment yang berkualitas untuk keberlangsungan olahraga di daerah tersebut.
2. Program Kemitraan masyarakat ini juga diharapkan mampu meningkatkan segi ekonomi mitra dari peningkatan penghasilan perbulannya sehingga



mampu mensejahterahkan karyawan yang direkrutnya untuk membantu pelaksanaan usaha.

3. Membantu pemerintah dalam memajukan olahraga serta membantu di bidang kesehatan mengurangi terjadinya cedera olahraga.
4. Program kemitraan masyarakat juga diharapkan mampu menambah wirausaha sehingga mampu mengurangi pengangguran.
5. Luaran tambahan yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan Mitra dalam menjalankan bisnis serta mampu melebarkan jaringan, setidaknya mampu bermitra juga dengan beberapa instansi termasuk instansi terkait kepemudaan dan olahraga.
6. Program kemitraan Masyarakat ini selama 6 bulan mulai pelaksanaan mampu memberikan peningkatan baik dari segi pelayanan maupun dari segi pendapatan.

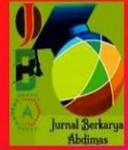
Selain luaran dan target capaian tersebut, luaran lainnya yang ditargetkan adalah:

1. Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN/prosiding, tahun ke-1 dengan target published.
2. Publikasi pada media massa cetak/online, tahun ke-1 target sudah terbit
3. Perbaikan tata nilai masyarakat (seni, budaya, sosial, politik, pendidikan, kesehatan), tahun ke-1 target ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan ”PKM Pengembangan dan Pelatihan Sport Massage di Kelurahan Senga Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu sebagai berikut:

- 1) Sebelum pelaksanaan kegiatan telah dipersiapkan sedemikian rupa sehingga pelaksanaan berjalan sesuai dengan rencana
- 2) Pelaksanaan kegiatan mencapai pada tahapan 75% terlaksana dan selama berjalannya program bulan Mei – September tahun 2019, dihasilkan peningkatan sebanyak 35% - 75% jumlah pasien dan peningkatan penghasilan. Adapun secara kuantitas dalam bentuk angka nominal masih dalam proses pencatatan dan pembukuan.



- 3) Selama proses pendampingan, jumlah pasien dapat meningkat menjadi 65%, dan peningkatan pendapatan hingga Rp. 4.500.000 per- bulannya.
- 4) Hubungan kerjasama pada instansi olahraga yang ada di kabupaten Luwu sehingga mampu mendorong peningkatan sport massage

DAFTAR PUSTAKA

Ali Satya Graha & Bambang Priyonoadi. 2009. Terapi Masage Frirage penatalaksanaan cedera pada anggota gerak tubuh bagian atas. Yogyakarta: FIK UNY.

Afriwardi. 2011. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Asnaldi, A. (2019, September 30). *http://asnaldi.blogspot.com*. Dipetik oktober 20, 2019, dari Yukana Shinju: <https://asnaldi.blogspot.com/2019/09/motor-ability-dan-konsentrasi.html>

Novita Intan Arovah. 2014. Fisioterapi Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Soni Hermawan. 2015. Perbandingan Pengaruh Sport Massage dan Swedish Massage terhadap Perubahan Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan. Yogyakarta: UNY.