



SPORTS MASSAGE

M. Imran Hasanuddin

Wahyudin

Jumaking

Ika Nilawati

Achmad Maulana

Nasruddin

M. Irfan Hasanuddin

Herlin Armisesna

Agus Sutriawan

Nur Amin

ISBN 978-623-198-528-6



9 786231 985286

SPORTS MESSAGE

M. Imran Hasanuddin

Wahyudin

Jumaking

Ika Nilawati

Achmad Maulana

Nasruddin

M. Irfan Hasanuddin

Herlin Armisesna

Agus Sutriawan

Nur Amin



GET PRESS INDONESIA

SPORTS MASSAGE

Penulis :

M. Imran Hasanuddin
Wahyudin
Jumaking
Ika Nilawati
Achmad Maulana
Nasruddin
M. Irfan Hasanuddin
Herlin Armisesna
Agus Sutriawan
Nur Amin

ISBN : 978-623-198-528-6

Editor : Ari Yanto, M.Pd

Penyunting : Tri Putri Wahyuni, S.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Palarik, Air Pacah, Kecamatan. Koto Tengah,
Kota Padang, Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, 27 Juli 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Sports Massege ini.

Buku Ini Membahas sejarah massage di dunia, sejarah dan perkembangan massage di indonesia, pengertian massage, macam macam massage, manfaat dan fungsi massage, struktur organ tubuh, teknik manipulasi massage, jenis manipulasi massage, indikasi dan kontradiksi massage.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
BAB 1 SEJARAH MESSAGE DI DUNIA.....	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Sejarah Massage di Dunia	2
1.3 Perkembangan Massage	8
DAFTAR PUSTAKA	12
BAB 2 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN MESSAGE DI INDONESIA.....	13
2.1Pendahuluan.....	13
2.2 Sejarah Massage di Indonesia.....	13
2.3 Perkembangan Massage di Indonesia	21
DAFTAR PUSTAKA	25
BAB 3 PENGERTIAN MESSAGE	27
3.1 Pendahuluan.....	27
3.2 Kajian Teri.....	28
DAFTAR PUSTAKA	37
BAB 4 MACAM MACAM MESSAGE.....	39
4.1 Pendahuluan.....	39
4.2 Macam-Macam Massage.....	40
4.3 <i>Massage</i> sebelum pertandingan (<i>pre-event</i>)	41
4.4 <i>Massage</i> Pertandingan (<i>intra-event</i>)	43
4.5 <i>Massage</i> sesudah pertandingan (<i>post-event</i>).....	45
4.6 Massage Pertolongan Pertama	47
4.7 Massage Penyembuhan	47
4.8 Massage Kedokteran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	50
BAB 5 MANFAAT DAN FUNGSI MESSAGE.....	53
5.1 Pendahuluan.....	53
5.2 Manfaat Massage.....	53

5.3 Fungsi Massage	55
DAFTAR PUSTAKA	57
BAB 6 STRUKTUR ORGAN TUBUH	59
6.1 Pendahuluan.....	59
6.2 Pengertian Organ Tubuh.....	60
6.3 Bagian-Bagian Sistem Organ Tubuh Manusia.....	61
6.4 Hubungan Sistem Organ Tubuh Manusia terhadap kegiatan massage.....	63
DAFTAR PUSTAKA	70
BAB 7 PENGERTIAN MANIPULASI MESSAGE.....	73
7.1 Pendahuluan.....	73
7.2 Pengertian Manipulasi Massage.....	76
7.3 Tujuan dan Manfaat Manipulasi Massage	78
7.4 Macam-Macam Manipulasi Massage.....	79
DAFTAR PUSTAKA	88
BAB 8 TEKNIK MANIPULASI MESSAGE.....	89
8.1 <i>Effleurage</i> (Menggosok).....	90
8.2 <i>Petrissage</i> (Memijat)	91
8.3 <i>Shaking</i> (Menggoncang).....	93
8.4 Friction.....	94
8.5 Tappotement.....	95
8.6 Walken	98
8.7 Skin Rolling.....	99
8.8 Vibration	101
DAFTAR PUSTAKA	103
BAB 9 JENIS MANIFULASI MESSAGE	105
9.1 Pendahuluan.....	105
9.2 Jenis Manipulasi Massage	106
DAFTAR PUSTAKA	115
BAB 10 INDIKASI DAN KONTRA-INDIKASI MESSAGE....	117
10.1 Indikasi Massage	117
10.2 Kontra-Indikasi Massage.....	117
10.2.1 Kontra-Indikasi Massage Secara Umum Semua	

Bagian Tubuh.....	118
10.2.2 Kontra-Indikasi Massage Pada Bagian Tubuh Tertentu	120
10.2.3 Kontra-Indikasi Massage Pada Bagian Perut.....	121
DAFTAR PUSTAKA	123
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 8.1. Gerakan Efflurage.....	91
Gambar 8.2. Gerakan Petrissage.....	92
Gambar 8.3. Gerakan Shaking.....	94
Gambar 8.4. Gerakan Friction.....	95
Gambar 8.5. Gerakan Tappotement (hacking)	96
Gambar 8.6. Gerakan beathing	97
Gambar 8.7. Gerakan Tappotement.....	97
Gambar 8.8. Gerakan <i>clapping</i>	98
Gambar 8.9. Gerakan Walken.....	99
Gambar 8.10. Gerakan Walken.....	100
Gambar 8.11. Gerakan Vibration.....	102
Gambar 9.1. Teknik <i>effleurage</i>	107
Gambar 9.2. Teknik <i>Petrissage</i>	108
Gambar 9.3. Teknik <i>Shaking</i>	109
Gambar 9.4. Teknik <i>Friction</i>	110
Gambar 9.5. Teknik <i>Tappotement</i>	111
Gambar 9.6. Teknik <i>Walken</i>	112
Gambar 9.7. Teknik <i>Skin Rolling</i>	112
Gambar 9.8. Teknik <i>vibration</i>	113

BAB 1

SEJARAH MASSAGE DI DUNIA

Oleh M. Imran Hasanuddin

1.1 Pendahuluan

Masyarakat harus mengetahui mengenai massage sebagai sarana pemulihan kondisi tubuh yang mengalami cedera serta penyakit lainnya, massage diartikan sebagai serangkaian pijatan yang memang dikhususkan untuk mengatasi penyakit yang bisa saja disebabkan karena kondisi tubuh yang kurang fit, lelah bekerja seharian dan mengerjakan aktivitas fisik lainnya yang menguras banyak tenaga. Oleh karena itu penyembuhan anggota tubuh yang sakit tersebut perlu diatasi melalui massage atau pijatan secara rutin.

Menurut Wijanarko dan Riyadi (2010) massage atau pijatan merupakan sebuah proses pemulihan anggota tubuh melalui gerakan jari-jari tangan guna merileksasikan tubuh dan kembali dalam keadaan normal seperti semula.

Menurut Priyonoadi (2011) massage merupakan serangkaian pijatan dengan menggunakan jari-jari tangan yang tujuannya agar memperoleh rasa senang dan merasa rileks dan memelihara kesegaran jasmani.

Jika ditinjau dari segi teori, massage cocok untuk anggota tubuh yang merasakan nyeri sehingga diperlukan perlakuan khusus melalui manipulasi terhadap jaringan yang ada di dalam tubuh secara rutin, ketika habis beraktivitas untuk mengembalikan kesegaran dan memulihkan kondisi tubuh maka massage menjadi solusi tepat dalam mengatasi hal tersebut. Selain itu, massage juga bisa mengatasi berbagai macam penyakit dan memberikan manfaat terutama pemeliharaan tubuh bagi atlet, menurut Arovah

(2011) jika ditinjau dari sudut pandang yang lain massage merupakan sebuah istilah yang dipakai dalam menjelaskan manipulasi tertentu secara khusus mengenai jaringan lunak yang ada di dalam tubuh.

Menurut Wijanarko dan Riyadi (2010) Melalui serangkaian proses massage maka secara tidak langsung seorang masseur telah memberikan rasa senang dan juga rasa tenang bagi pasien secara psikis dan fisiknya. Selain dari akibat yang bisa ditimbulkan massage bisa mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh tubuh karena cedera mengerjakan aktivitas yang cukup berat. Oleh sebab itu, dengan memberikan massage maka diharapkan masseur dapat memberikan rasa aman, tenang, rileks, nyaman dan menyenangkan bagi pasien.

1.2 Sejarah Massage di Dunia

Mulai dari zaman dahulu kala massage sudah banyak dikenal oleh masyarakat sehingga membuat massage terkenal diberbagai belahan dunia melalui beragam teknik, serta cara menggunakannya, hal tersebut bisa terdeteksi melalui banyaknya peninggalan sejarah yang ditunjukkan dalam bentuk relief, tulisan, piagam serta benda yang berkaitan dengan massage. Perlu diketahui bahwa massage bukan diciptakan melalui satu ataupun beberapa dekade zaman yang diciptakan oleh masyarakat tertentu melainkan hasil pemikiran dan juga penelitian seseorang dari satu zaman ke zaman berikutnya, tanpa terkecuali di Indonesia massage sudah diyakini dan dijadikan sebagai metode penyembuhan anggota tubuh yang nyeri dan dikenal dengan pijat.

Keberadaan sport massage muncul bersamaan dengan pertumbuhan dan perkembangan pengetahuan massage dan olahraga, perlu diketahui bahwa fisioterapi menjadi bagian terkecil dari massage atau pijat. Jika ditinjau secara kronologis dan didasarkan pada hasil penelitian atau penemuan para ahli

yang dihimpun dan disatukan mengenai sejarah perkembangan sport massage, ditemukan pokok garis besar seperti uraian-uraian di bawah ini:

a) Masa Pra-sejarah

Masa pra sejarah menjadi pegangan kuat bahwa massage sudah dilakukan oleh beberapa masyarakat yang ada di belahan dunia, uniknya para arkeolog sudah berhasil memperoleh artefak dan dengan jelas menunjukkan penggunaan massage di seluruh dunia, walaupun kenyataannya belum ada bukti otentik pra historis secara langsung dalam mengungkap massage menjadi solusi menangani persoalan medis, bukti secara tidak langsung sudah menunjukkan massage erat kaitannya dengan persoalan medis dengan memperhatikan lukisan yang diabadikan di gua Eropa pada abad ke 15000 SM, sebagai contoh memperlihatkan sesuatu yang dapat disebut sebagai alat terapi, kemudian pada masa sejarah, terdapat catatan secara tertulis dan bergambar mengenai massage.

b) Masa Leluhur/Kuno

Masa leluhur bisa diartikan sebagai perkembangan massage selanjutnya, di mana penggunaan massage berlangsung sejak 3000 SM di negeri China dan telah tertulis dalam catatan sejarah dalam ribuan tahun lamanya. Akan tetapi tepat pada abad ke-1 SM yaitu 200-101 SM serta abad ke-1 SM yaitu 1-101 SM penyembuhan untuk mengobati berbagai macam penyakit dan pemeliharaan jasmani di negeri China sudah ada pada abad ke-2 SM dan massage dikenal sebagai sebuah cara penyembuhan, perlu digaris bawahi bahwa teknik akupuntur bukan termasuk dalam massage walaupun akupuntur tertera di dalam catatan dunia kedokteran China sejak abad ke-90 SM. Melalui penggunaan dan pemahaman masyarakat tersebut mengenai massage dan akupuntur yang tertera pada

(gambar 1 dan 2), masyarakat negeri China mengembangkan sebuah aliran atau bisa diartikan sebagai posisi massage yang masyarakat disana menyebutnya *anma* atau *anmo*, di mana negeri China sudah mengembangkan praktek massage secara baik serta negeri tersebut juga yang pertama kali membuat pelatihan serta membuka peluang kerja pijatan bagi para tunanetra.

c) Masa Pertengahan

Pada masa pertengahan ini diawali dengan kehancuran kekaisaran negeri Roma bersamaan pula dengan mundurnya dunia kedokteran yang ada di Barat yakni Oribasius dan Alexander of Trallars yang mengungkapkan bahwa kedokteran kuno berasal dari Roma dan Yunani akan tetap bisa dipertahankan. Akibat dari pernyataannya tersebut menuai akibat yang ditimbulkan, di mana Galen resmi menyandang gelar sebagai penguasa pada kedokteran pusat yang ada di dunia Barat dalam waktu yang sangat lama, perlu dicatat, bahwa Galen juga sudah menulis secara universal tentang massage serta administrasinya, pada saat kehancuran negeri Roma, kebiasaan masyarakat yang melakukan hippocratic-galenic membuat mereka tetap bertahan di negeri Timur dan memakai bahasa Yunani sebagai bahasa yang digunakan untuk percakapan sehari-hari, dan juga seiring dengan jatuhnya kepemimpinan Alexandria membuat pengetahuan mengenai kedokteran masa Yunani tersebar sampai ke negeri Arab.

d) Masa Modern

Massage di masa modern dimulai sekitar abad ke-19, saat itu booming tulisan mengenai massage yang ditulis oleh banyak penulis handal dan terkenal serta melakukan pengembangan terhadap sistem mereka masing-masing. Seorang penulis yang terkenal bernama (Pehr Hendrik L,

1776-1839), merupakan seorang yang unggul pada bidang fisiologi dari negeri Swedia serta seorang instruktur senam, Pehr Hendrik L melakukan pengembangan sistem senam sehat dan pelatihannya sendiri yang terkenal dengan *Ling System Swedish Movements* yang artinya yaitu gerakan Swedia sistem Ling, atau bisa disebut dengan perawatan gerakan gaya Swedia. Adapun fokus utama dari sistem yang dibuat dan dikembangkan dari Ling yaitu senam yang perawatannya lebih fokus pada cedera atau penyakit lainnya. Di mana hal tersebut Ling menjadi pendukung dalam *Medical Gymnastic* yang sudah dipromosikan lebih dari 2000 tahun oleh seorang bernama Herodicus yang berprofesi sebagai tenaga pendidik dari sekolah Hipocrates.

Adapun tokoh yang lain dan berperan besar dalam perkembangan massage yaitu seorang dokter ternama berasal dari negeri Belanda bernama (Johan Mezger, 1839-1909). Diketahui bahwa Johan diberikan piagam penghargaan karena berhasil menjadikan massage sebagai suatu komponen yang bersifat fundamental atau sebuah metode dasar dari penyembuhan fisik, dan Johan diberikan penghargaan karena telah berkontribusi dalam mengenalkan istilah Perancis yang tetap digunakan dalam kegiatan massage seperti effleurage, petrissage dan tappotment.

e) New Method/Metode Terbaru

Massage memerlukan perhatian khusus, 50 tahun berlalu sekarang sudah banyak teknik dan posisi massage yang muncul dimana-mana, mengingat bahwa ruang yang sempit dalam melakukan massage sehingga posisi terbaru yang muncul dilarang, terdapat aturan secara umum yang menggambarkan posisi dan teknik terbaru yang melampaui konsep asli massage dari negeri Swedia dan

sebagian yang ada di negeri Amerika Serikat sejak tahun 1960. Ada sebuah massage bernama Esalen yang dikembangkan oleh Institusi Esalen guna untuk emrancang serta mencipta sebuah kondisi relaksasi yang bermanfaat bagi kesehatan, apabila dibandingkan dengan sistem Swedia, massage Esalen cenderung lambat dari pada sistem Swedia, massage Esalen lebih beritem dan lebih fokus pada keadaan pribadi secara menyeluruh yang mencakup psikis dan jasmani, ada begitu banyak para ahli massage yang melakukannya dengan teknik campuran dengan mencampur teknik Swedia dan Esalen, kemudian Dr. Ida Rolf mengembangkan Rolfing sebagai sebuah cara dalam massage yang tugasnya untuk mengempeskan adesi/pelekatan dalam jaringan fleksibel yang terdapat disekitar otot manusia. Jika dilihat secara umum posisi tersebut bisa meluruskan segmen di dalam tubuh melalui manipulasi pada fascia, kemudian dilakukan *deep tissue massage* menggunakan tekanan dengan lembut serta pergeseran, yang di mana pengaplikasiannya menggunakan penekanan yang kuat pada otot tubuh paling dalam dari pada massage negeri Swedia.

f) Penduduk China (Purba)

Sekiranya pada tahun 3000 SM terdapat banyak buku yang diyakini bahwa buku tersebut suci oleh penduduk china, salah satunya buku berjudul Kong Fu di mana di dalamnya berisi sebuah tulisan yang menerangkan bahwa penduduk china pada zaman dahulu kala juga pernah melakukan pengobatan melalui massage.

g) Penduduk India

Sama seperti masa penduduk china, di india juga tepatnya di Veda terdapat sebuah buku sekiranya pada tahun 1800 SM yang judulnya yaitu Ayur, di mana di dalamnya berisi tulisan mengenai massage sebagai terapi

kesehatan dan berguna untuk pengobatan, yaitu disatukan menjadi dalam sebuah kalimat: bangun pagi kemudian mencuci mulut lalu menggosok seluruh badan dan melakukan senam sehat.

h) Penduduk Mesir dan Persia (Purba)

Berdasarkan benda relief yang berupa benda peninggalan Mesir serta Persia purba bisa ditarik sebuah kesimpulan bahwa penduduk disana sudah mengenal teknik pengobatan melalui massage, terutama dalam perawatan kulit, di mana di Mesir penduduknya juga menggosok tubuh menggunakan lumpur dari sungai nil lalu pergi berjemur di bawah sinar matahari.

i) Penduduk Masa Yunani (Purba)

Tak dapat dipungkiri jika di Yunani terdapat banyak masseur yang hebat dan handal, penduduk disana menyebut massage sebagai kata Anatripsi, ada seorang dokter yang memang terkenal disana bernama Hypocrates tahun 460-377 SM, di dalam hasil karya tulisannya banyak menguraikan tulisan tentang soal medis dan massage, adapun diantara hasil karya yang cukup terkenal yaitu buku berjudul Gymnastica. Selain itu ada juga dokter terkenal bernama Gaelenos sekitar tahun 131 SM, di mana dokter tersebut menyebarluaskan pengetahuan tentang massage sampai ke negeri Roma dan mereka meniru Yunani dalam hal massage, melalui pertandingan gladiator sport massage lebih terkenal secara luas.

j) Pada Masa Abad ke-19

Pada masa ini massage berkembang secara signifikan mengarah ke arah kemajuan, saat itu seorang dokter bernama John G Mezger 1838-1909 sudah menamatkan banyak buku ciptaan Ling serta ahli negeri Perancis yaitu Tissot pada tahun 1780 serta dr. Hildebrand sebagai seorang masseur terkenal dinyatakan berhasil hal

tersebut ditandai banyaknya pendeta yang datang untuk diobati melalui massage. Hal tersebut yang menjadi awal mula dari pengetahuan massage dengan ilmiah, di mana usaha tersebut diteruskan oleh Prof. Kirchberg dan berhasil menerbitkan buku berjudul sport massage.

k) Pada Masa Akhir Abad 19

Pada masa akhir abad 19 massage mengalami perkembangan secara universal dan populer dikalangan masyarakat, terutama di Eropa sudah banyak berdiri lembaga pendidikan sport massage, dan Belanda juga sudah pernah melaksanakan ujian sport massage sekitar tahun 1965 melalui kerja sama dengan para pimpinan lembaga olahraga yaitu Ministeris Van Cultuur, Recretie en Maaschappelik Werk dan Nederlanddsche genootschap Voor Heilgymnastic, massage en Physiothrapye, di Amerika masseur sudah terkenal secara meluas pada awal 1865 pada saat diadakan pertandingan sepakbola. Sedangkan di Indonesia sport semakin terkenal untuk para sekelas atlet dan lokasi latihan di Nasional Asian Games IV, Ganefo I, Olimpiade Tokyo dan di PON, oleh karena itu pengetahuan tentang sport massage dijadikan sebagai suatu keterampilan khusus untuk dipelajari.

1.3 Perkembangan Massage

Runtuhnya negeri Roma yaitu pada tanggal 4 bulan september tahun 1476 di mana pada saat itu ilmu mengenai sport massage sudah mulai meredam dan cenderung divakumkan, setelah itu dilakukan kembali pada awal abad ke-20 dan membuat dunia olahraga kembali bersinar, hal tersebut berhasil membuat banyak atlet lebih bersemangat untuk berolahraga dan melakukan pengobatan melalui massage agar lebih fresh dalam pertandingan apapun itu. Kemudian olimpiade kedua berlangsung di Prancis pada tahun

1900 di mana massage semakin berkembang dan menjadi solusi alternatif dalam menangani dan merawat kondisi tubuh agar lebih fit, banyak negara di belahan dunia ini sangat menyukai massage dan pada 1906 lahirlah artikel mengenai fisiologi massage dari negara Rusia, mulai pada saat itulah para ilmuwan hebat minat dengan massage, di tahun yang sama pula di Paris Prancis membuat sebuah monografi yang tentunya disukai oleh para atlet.

Kemudian di tahun selanjutnya, massage semakin menyebar sampai ke Rusia dikarenakan disana banyak atlet yang memanfaatkan massage sebagai terapi menjaga kondisi tubuh, banyak atlet balap sepeda dan sky maka para atlet tersebut melakukan dengan masing-masing. Lalu olimpiade ke-5 yang diselenggarakan di Stokholm Swedia 1912, di mana Swedia banyak mengambil para masseur ternama dan handal dalam menangani pasien yang mengalami cedera dan ingin merawat kondisi tubuh, perlu diketahui bahwa Swedia menjadi negara pertama yang peserta olimpiadenya menerima tehnik massage.

Pada tahun 1920 penduduk Jepang juga memanfaatkan massage sebagai media dalam menguatkan fisik seorang atlet, di mana sistem massage tetap tujuannya agar menghindari cedera serta bisa meningkatkan banyak juara pada perlombaan di Jepang, lalu sekitar tahun 1931 Jepang mengadakan perlombaan dengan Amerika Serikat saat itu memakai tehnik massage,

Lalu olimpiade ke-13 yang diselenggarakan di Tokyo Jepang, dalam olahraga disana memanfaatkan massage sebagai olahraga yang digemari dan dijadikan sebagai tehnik dalam mengatasi cedera. Kemudian tim pertama dalam menetapkan serta mengirim kelompok massage olahraga Nasional yaitu dari Amerika Serikat untuk para atlet berprestasi, pada saat olimpiade tersebut massage sudah masuk menjadi bagian

dalam olimpiade Atlantas, dan massage sudah menjadi bagian paling penting setiap olimpiade.

Seputar pengetahuan tentang sport massage menjadi sebuah suatu hal mendasar, sedangkan di Indonesia massage sangat diminati dan digemari bagi para atlet, sudah banyak didirikan pemusatan latihan Nasional Asian Games IV, Ganefo I, olimpiade Tokyo dan Pekan Olahraga Nasional. Melalui pemahaman mengenai sport massage sebagai suatu skill khusus dalam olahraga di Indonesia.

Pada asian games di Indonesia tahun 1962 yang dilaksanakan di Jakarta, membuat Indonesia perlu menyiapkan diri dengan baik secara fisik dan rohani, para atlet harus memperbaiki dan memelihara kesehatan, dalam penggunaan massage perlu menggunakan teknik yang tepat, kemudian tahun 1960 di Indonesia meluncurkan tim sport massage dari negara Swedia berada di bawah pimpinan Mr. Tilss guna memberikan pengajaran serta pengetahuan sport massage di Sola dan dilaksanakan di pelataran stadion dan sekitar 40 orang juga ada di Indonesia.

Setelah melaksanakan pelatihan sport massage guru olahraga serta pelatih lainnya sebagian sudah diluncurkan menjadi masseur dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh pasien yaitu atlet pada asian games IV 1962, guru olahraga tersebar secara meluas ke daerah luas, sport massage tetap ada hubungannya dengan kegiatan olahraga, dan sport massage juga sudah masuk ke dalam kurikulum pada kegiatan olahraga.

Sport massage di Indonesia mengalami perkembangan di berbagai kalangan saat ini, melalui pencantuman secara resmi sport massage dijadikan menjadi sport massage di program keolahragaan, dan bahkan tidak jarang dijadikan

sebagai bahan peluan dalam ekonomi dan menjadi sport
massage digemari dikalangan masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Fondy, T. 2016. Sport Massage: Panduan Praktis Merawat & Mereposisi Cedera. Gramedia Pustaka Utama.
- Nugraha, A. S., Wijanarko, B., & Riyadi, S. 2010. Massage Terapi Cedera Olahraga. Surakarta : Yuma Pustaka
- Nugraha, U. 2023. SPORT MASSAGE. PT. Salim Media Indonesia.
- Rahim, S. 1987. *Massage Olahraga; Teori, Metode, Teknik*. Jakarta: Pustaka Merdeka.
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. 2020. Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. Journal Sport Area, 5(1), 40-50.
- Setiawan, Arif. 2020. *Sport Massage Pijat Kebugaran*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Sulistyorini, Basoeki. H., 2013. *Sport Massage; Seni Pijat untuk Atlit/Olahragawan dan Umum*. Malang: Wineka Media.
- Sumaryanti, 2005. *Massage Olahraga*. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.

BAB 2

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN MESSAGE DI INDONESIA

Oleh Wahyudin

2.1 Pendahuluan

Masyarakat pada umumnya sudah memahami tentang apa itu *massage* yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan masase. Masase dikenal dikalangan masyarakat umum sebagai sebuah media yang berfungsi untuk memberi rileksasi pada saat tubuh membutuhkan keadaan ini. Sesungguhnya keadaan ini yang membuat masase semakin dikenal dan dimanfaatkan oleh manusia karena memang masase memiliki peran yang penting dalam keberlangsungan hidup manusia.

2.2 Sejarah Massage di Indonesia

Massage di Indonesia Sebelum Perang Dunia ke-II sudah ada orang Indonesia yang belajar *massage* dari orang Belanda. Terutama dari serdadu Belanda bagian kesehatan. Pada jaman merdeka, terdorong oleh penyelenggaraan Asian Games yang membutuhkan banyak tenaga ahli *massage*, telah diadakan pendidikan khusus ahli *massage* di Surakarta, Bandung, dan Semarang. Dewasa ini *massage* semakin banyak dipelajari dan menjadi mata kuliah wajib di beberapa jurusan Olahraga di Indonesia. Dalam hal ini yang diajarkan terutama *massage* untuk olahragawan, yang ditujukan kepada pembinaan kondisi jasmani. Pijat telah lama dikenal manusia terutama manusia dari timur. Pijat ini telah berabad-abad dilakukan oleh nenek moyang kita, bahkan menjadi suatu kebiasaan-kebiasaan atau suatu kegemaran

terutama dikalangan kaum bangsawan dan orang-orang atasan. Sebab dengan pijat dapat diharapkan manfaat timbulnya perasaan hangat, segar dan nyaman pada tubuh. Raja-raja mempunyai rombongan abdi-abdi yang bertugas untuk memijat, yang biasanya dilakukan oleh orang-orang buta atau orang-orang ahli pijat yang sengaja dibutakan, disamping pertimbangan tata kesusilaan, mereka menganggap pula bahwa orang buta mempunyai kecakapan yang lebih baik dalam memijat. Hal ini dapat dimengerti, sebab dengan tidak berfungsinya salah satu indera penglihatan, kemampuan indera ini dapat pindah ke indera peraba atau indera perasa berfungsi untuk memberikan perasaan nyaman terhadap orang lain biasanya dilakukan orang buta.

Pijat masih dianggap rendah di dalam masyarakat kita sehingga pijat mempunyai kedudukan sangat rendah dalam pandangan setiap orang. Dukun-dukun pijat selalu mendapat ejekan sehari-hari. Meskipun demikian pijat terus hidup subur dan berkembang meluas, hanya sayang sekali tanpa mengalami kemajuan-kemajuan apa lagi kemajuan dalam segi keilmuannya. Pijat yang sekarang dilakukan oleh orang adalah sama dengan pijat yang telah dilakukan oleh nenek moyang kita beberapa abad yang lampau tanpa mengalami perubahan dan perkembangan. Pijat yang sebenarnya dimiliki orang-orang timur, tetapi karena kurang bangsa-bangsa timur untuk menyelidikinya, menyebabkan munculnya orang-orang barat yang merasa perlu untuk mengambil alih. Pijat di bawa pulang kenegerinya dan diselidikinya dari segala segi terutama segi keilmuannya ialah ilmu tentang anatomi tubuh manusia menjadi basis penyelidikannya. Di samping itu ilmu tentang *Physiologi*, *Pathologi* dan *hygine* juga menjadi ilmu penunjang di dalam penyelidikannya. Kemudian dalam bentuk yang lebih sempurna, pijat diberi nama *massage* (diambil dari bahasa Prancis) kembali pijat ke timur lagi. Patut dicatat disini nama-nama bangsa barat yang berjasa menemukan sistem dalam melakukan *massage* ialah : Prof. Thomson, Hoffa dan Goch. Sedang

Head dan Mackensie adalah orang-orang yang mempunyai arti penting dalam memelihara dan mengembangkan dalam pengetahuan *Massage*.

Pengetahuan *massage* ini telah mulai berkembang di negara kita, dan diharapkan *massage* modern ini akan segera dapat menggantikan pijat yang masih kuno, yang masih menguasai di seluruh masyarakat kita. Bersamaan dengan ini akan lenyap pandangan rendah terhadap *massage*. Perintisan pendidikan *massage* di Indonesia dilakukan pada tahun 1958 - 1964 oleh Ern Till ahli *massage* dari Jerman di Rehabilitasi Centrum Surakarta. Kursus *massage* diselenggarakan bagi penyandang cacat netra yang hasilnya ± 100 orang lulus lengkap dengan mendapat ijazah. Selain melatih orang penyandang cacat netra Ern Till juga melatih orang-orang awas untuk menjadi ahli pijat atau pelatih pijat. Usaha-usaha untuk lebih meningkatkan mutu dan memanfaatkan *massage* di Indonesia, sekarang nampak makin jelas Departemen Sosial melalui Panti Sosial Bina Netra menyelenggarakan latihan keterampilan *massage*. Hasilnya sekarang *masseur-masseur* penyandang cacat netra telah tersebar di Indonesia hidup mandiri dengan keterampilan *massagenya*. Di Indonesia, pijat telah ada berabad-abad lalu. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam relief batu Borobudur, abad ke-8 sampai abad ke-9 Candi Budha di Jawa Tengah, di mana terdapat ukiran yang menggambarkan mengenai pijat. Pijat telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari budaya Indonesia selama berabad-abad, memberikan manfaat kesehatan dan kecantikan baik luar maupun dalam.

Pijat Tradisional Indonesia sangat dipengaruhi oleh seni penyembuhan dan pengobatan dari India dan Cina. Agama Hindu tiba di Indonesia sekitar 400 tahun sebelum masehi dengan pendeta hindu yang memperkenalkan obat India, menggunakan minyak wangi untuk pijat serta obat-obatan yang terbuat dari tanaman. Kemudian, perjalanan

biksu Buddha membawa pengetahuan tentang pengobatan Cina. Selama Kerajaan Majapahit di Jawa Tengah, Raja Hayam Wuruk menikahi seorang wanita cantik dari Cina. Melalui pengaruhnya, seni penyembuhan akupunktur dan refleksiologi diperkenalkan. Teknik pijat juga datang dari pengaruh pedagang Arab, Cina, dan India yang berlayar di seluruh pulau untuk perdagangan rempah-rempah. Meskipun sebagian besar pulau-pulau yang lebih besar memiliki gaya pijat yang berbeda-beda.

Massage berasal dari kata *massein* (Yunani) yang berarti menggosok, diartikan menekan dengan lembut, berasal dari bahasa Arab *mash* dan menurut bahasa Perancis *masser* yang berarti mengeramasi. Akan tetapi asal mula kata *mas-sage* belum jelas sepenuhnya. Catatan sejarah membuktikan bahwa *massage* merupakan bentuk pengobatan fisik paling tua yang diketahui oleh manusia (Jordy Becker, 2007: 1) Swedia *massage* dikembangkan oleh se-orang dokter dari Belanda yaitu Johan Mezger (1839-1909), dengan menggunakan suatu sistem tekanan yang panjang dan halus yang membuat suatu pengalaman/rasa yang sangat relaks/san-tai. Swedia *massage* adalah manipulasi dari jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mem-persingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Ken Gray, 2009: 1). Swedia *massage* adalah manipulasi pada jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mem-persingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Ken Gray, 2009: 1). *Circulo Massage* merupakan salah satu *mas-sage* dengan sasaran utama sirkulasi darah dan limfe. Teknik manipulasi yang digunakan dalam *circulo massage* merupakan teknik gabungan *antra sport massage* dan teknik penyembuhan

accu-pressure. Manipulasi pada circulo massage antara lain menggosok (*eflurase*), menggerus (*friksen*), memukul (*tapotement*), menggosok melintang otot (*walken*) dan menggetarkan (*vibration*).

Dengan kedua teknik gabungan tersebut didapatkan manfaat tambahan, yaitu selain menghilangkan rasa lelah, dengan dasar inilah perlu dikaji lebih lanjut apakah circulo *massage* dapat mendukung pemulihan kelelahan akibat latihan anaerobik. Menurut BM. Wara K. (2002: 1-2). Secara teo-Secara teoritis, massage dapat membantu peningkatan aliran darah pada otot skelet sebagai jalan percepatan tingkat aliran laktat untuk dieliminasi keberbagai tempat, dengan demikian massage dapat digunakan sebagai tehnik untuk mempercepat pember sihan laktat. (Nancy A. Martili In and Robert J. Robertson, 1998: 30-35). Pengetahuan yang paling maju dari teknik penyembuhan dan pijat ditemukan di daerah Jawa dan Bali, di mana kedua tempat tersebut berevolusi dari tradisi kerajaan majapahit. Selama era Majapahit banyak perawatan kecantikan yang dikembangkan oleh ratu dan putri keraton (Kerajaan), selama periode ini pijat berevolusi demi relaksasi dan kecantikan juga untuk penyembuhan

Kerajaan Majapahit hancur sekitar 1450 masehi setelah kedatangan Islam, menyebabkan banyak yang berpindah ke Bali, membawa pengetahuan penyembuhan mereka. Inilah mengapa ada begitu banyak kesamaan antara Jawa dan Bali dalam pijat dan teknik penyembuhan pijat. Teknik Pijat di Indonesia bila diamati tampak berbeda dari India dan Cina. Hal tersebut disebabkan karena adanya pengembangan dalam gaya dan adanya penyesuaian dari generasi ke generasi. Unsur titik tekan pijat, akupresor, dan refleksiologi dapat dengan jelas dirasakan sebagian besar pijat di Indonesia. Saat Ini, pijat yang berasal dari luar negeri

dibawa ke Indonesia dan adapula menggabungkan dengan gaya pijat tradisional mereka. Dengan pijat, membantu mengatasi penyakit dan mendapatkan kembali keseimbangan tubuh. Ada dua jenis pijat tradisional di Indonesia, yaitu pijat dan urut. Pijat adalah jenis pijat tradisional yang paling umum, digunakan untuk relaksasi dan meringankan rasa tubuh dengan melemaskan otot-otot yang kaku dengan gerakan meremas-remas.

Sedangkan urut digunakan untuk mengobati cedera yang lebih serius dan patah tulang. Urut tidak hanya pada otot namun juga jalur saraf. Tujuannya adalah mendorong sirkulasi darah yang lebih baik. Gerakannya hampir sama hanya saja tekanannya yang lebih kuat dan memerlukan keterampilan tambahan. Seorang tukang urut Pijat harus memiliki pengetahuan mengenai anatomi, struktur tulang, jalur saraf, dan titik-titik tekan untuk menyembuhkan secara efektif

Masase yang dikenal di Indonesia ini tidak semata-mata muncul begiitu saja, artinya memiliki asal muasal yang sudah ada sejak lama. Manusia pada umumnya bersifat konsumtif artinya manusia sebagian besar hanya menggunakan apa yang tersedia tanpa harus mengetahui asal muasal yang sebenarnya. Dengan keadaan ini perlu kiranya penulis jelaskan dengan gamblang tentang asal muasal kata masase atau *massage*. Hal ini perlu dipahami bagi para pembaca terkhusus yang berkecimpung dibidang masase, tidak lain semata-mata untuk menyempurnakan keilmuan yang dimaksud dan memahami secara total. Penulis terangkan diatas masase tidak hadir dengan tiba-tiba, lalu darimana sebenarnya kata masase atau *massage* ini berasal ? *Masase atau massage ini berasal berasal dari kata Arab "mash" yang berarti "menekan dengan lembut" atau kata Yunani "massien" yang berarti "memijat atau melulut". Selanjutnya massage disebut pula*

sebagai ilmu pijat atau ilmu lulut. Dalam bahasa Indonesia, tulisan "*massage*" di adaptasi menjadi *masase*. *Masase* yang sering disebut di Indonesia ternyata berasal dari bahasa arab, kemudia sangat jelas bias dipahami tentang bagaimana adopsi sebuah kata *masase* ini terjadi. Pengetahuan tentang nama dalam mewakili makna itu sangat penting agar kita selaku aplikator atau pengguna *masase* memahami asal muasal nama sebelum mempelajari lebih lanjut tentang sebuah objek.

Banyak ahli terapi yang menggunakan suatu kombinasi teknik Swedia dan teknik Esalen. Sehingga kolaborasi keduanya mampu menghiasi ilmu spesialisasi *masase* yang ada di Amerika Serikat pada waktu itu. Melanjutkan jejak sejarah *masase*, Dr. Ida Rolf mencetuskan jenis *masase Rolfing*, yakni suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan/mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (*fascia*) yang mengelilingi otot-otot. Perbedaan dengan *masase Swedia* pada tekanan dan lapisan otot yang ingin di capai dalam aplikasinya, pada teknik ini di perlukan tekanan yang lebih besar dan digunakan untuk mencapai target otot yang lebih dalam. Sehingga pada teknik ini menggunakan *stroke* / tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran.

Cara melakukan *massage* masih menggunakan istilah-istilah dalam bahasa Perancis. Teknik tersebut dilakukan dengan tangan secara ritmis yang bertujuan menimbulkan efek pada sistem otot, susunan syaraf serta sirkulasi darah secara keseluruhan maupun lokal. *Massage* akan menimbulkan pengaruh fisiologis dan mekanis yang mendatangkan suatu relaksasi atau rasa sakit yang berkurang akibat adanya pembengkakan (*haematome*). Selain itu, *massage* juga menimbulkan pengaruh secara psikologis yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri (*self confidence*). Para ahli banyak berpendapat bahwa teknik *massage* dengan tangan

memberikan hasil yang lebih baik daripada menggunakan alat-alat elektrik, karena teknik massage dengan tangan dapat memberikan sentuhan yang sensitif alamiah. Menurut fungsinya, massage dapat digunakan untuk terapi (*therapy massage*), adalah upaya massage untuk memberikan pengaruh yang baik terhadap salah satu organ otot cedera atau akibat disrupsi penyakit (*patologi*). Selain terapi, sering kali massage dikombinasikan untuk perawatan wajah (*beauty massage*), sebagai upaya massage untuk menghindarkan kulit keriput dan kekeringan kulit. Dalam soal kesehatan, juga ada istilah massage kesehatan (*hygiene massage*), adalah upaya massage untuk memelihara kebugaran tubuh, menormalkan fungsi organ serta menghindarkan diri dari penyakit atau gangguan keseimbangan dalam tubuh. Lebih spesifik massage berkaitan dunia olahraga, massage olahraga (*sport massage*) juga digunakan dengan menggunakan teknik massage yang bermacam-macam untuk memperbaiki dan mempertahankan kondisi tubuh olahragawan serta menghilangkan kelainan-kelainan akibat olahraga yang ditimbulkan. Massage olahraga mempunyai tujuan menunjang pencapaian kebugaran atlet dalam pertandingan atau perlombaan. Hal ini dilakukan untuk tujuan preparatif, dalam rangka mempersiapkan olahragawan memiliki kondisi badan yang baik, sehingga dapat menghadapi dan menanggulangi ketegangan-ketegangan yang timbul dalam mengikuti pertandingan atau perlombaan.

Termasuk sebagai upaya preventif guna mempertahankan dan mengembalikan alat gerak agar tetap berfungsi dengan baik, serta memperkuat daya tahan tubuh (*body prepare*) dengan bantuan massage untuk memperbaiki kembali kondisi tubuh setelah mengalami cedera atau mengurangi rasa sakit pada otot yang disebabkan oleh tertimbunnya asam laktat (*lactyt acid*). Merujuk pada fakta-fakta sejarah, massage dilakukan dalam berbagai cara

pengobatan, telah dikenal sejak zaman pra sejarah oleh berbagai suku bangsa di dunia. Data-data menunjukkan bahwa usia massage sama tuanya dengan peradaban manusia, secara keilmuan sama tuanya dengan ilmu anatomi. Catatan sejarah membuktikan bahwa bangsa Cina telah mengenal massage kurang lebih 3.000 tahun sebelum masehi. Dalam ajaran-ajaran Kung Fhu Tzu, diketahui bahwa massage telah dipergunakan bukan semata-mata untuk pemeliharaan kesehatan saja tetapi juga sebagai salah satu cara pengobatan. Demikian pula massage yang dikenal oleh bangsa Yunani Purba, yang menggunakan massage sebagai bentuk kemewahan setelah melakukan latihan-latihan gymnastik untuk membentuk keindahan tubuh. Bapak ilmu kedokteran, Hippocrates (430-360 SM) menggunakan massage untuk para pasiennya, disamping dengan sinar matahari, mandi air panas, serta latihan-latihan kebugaran untuk mengembalikan kekuatan pada sendi dan otot-otot yang lemah.

2.3 Perkembangan Massage di Indonesia

Perkembangan masase diindonesia sudah sangat populer, sebenarnya masase sudah banyak dan digunakan sejak sebelum masehi. Hal ini dibuktikan dengan penemuan artefak oleh para arkheolog yang menunjukkan penggunaan masase di sejumlah wilayah di dunia. Saat ini masase sering digunakan dalam hal pemulihan kesehatan, meskipun sejarah juga tidak secara langsung membuktikan masase digunakan dalam dunia medis. Namun lukisan-lukisan di gua Eropa (abad 15000 SM) misalnya, menunjukkan apa yang bisa disebut sebagai kegunaan sentuhan terapi. Penemuan ini sebenarnya memperkuat keadaan yang menjelaskan pada saat ini peranan masase dalam pemulihan. Memang kajian sejarah sebenarnya tidak begitu mempengaruhi aplikasi masase pada zaman sekarang, namun setidaknya jika keberadaan sejarah dapat

terungkap maka akan lebih memberi kekuatan pada masase yang memang dapat digunakan dalam pemulihan atau tahapan terapi.

Pembahasan tentang pentingnya masase bukan hal yang baru, bahkan sudah ada sekitar 3000 tahun sebelum masehi. Jika kita telisik lebih dalam salah satu Negara yang terkenal dengan pengobatan tradisional adalah china, sejarah juga membuktikan bahwa china sudah memikirkan tentang keadaan sakit dan solusinya dan ditulis dalam sebuah catatan penting ternyata masase di china sudah dilakukan sejak ribuan tahun sebelum masehi. Perkembangan masase tentu tidak hanya dibuktikan oleh ukiran sejarah dicina saja, negara asia mengukir sejarah dalam peradaban masase. Negara india mengenal masase juga sudah lebih dari 3000 tahun sebelum masehi, namun diperkirakan masase sampai di india juga berasal dari china. Begitu pentingnya masase di india sehingga terjadi satu kesatuan antara manusia dan masase ini, sehingga dalam agama hindu didalam kitabnya terdapat tentang pengobatan masase didalam kitab suci Ayur-Veda (1800 SM). Ini sebuah bukti yang kuat dengan adanya kalimat pengobatan masase tentu mendukung bukti sejarah masase adalah membantu medis dalam hal pengobatan.

Melengkapi bukti sejarah dalam perkembangan masase ini adalah seorang dokter dari belanda yakni Johann Mezger (1839-1909), Mezger diberi penghargaan karena telah membuat masase menjadi komponen fundamental dari rehabilitasi fisik. Beliau juga diberi penghargaan karena berjasa mengenalkan istilah-istilah Perancis yang masih digunakan sampai saat ini dalam profesi masase (*seperti, effleurage, petrissage, tapotement*). Kehadiran dokter Mezger mampu menerobos keadaan dan memberi peluang yang besar bagi masase dalam masuk pada dunia medis. Profesinya sebagai dokter tentu sangat memberi pengaruh dan peluang dalam

penerimaan masase secara ilmiah dan medis. Berawal dari Mezger lah sehingga banyak kalangan dokter eropa mulai mengikuti jejak Mezger dalam mnggunakan masase tentu yang sudah dimodifikasi dan bermuatan positif serta tidak bertentangan dengan kaidah kedokteran. Hal ini juga yang membuat masase pada akhirnya masuk dalam ilmu kedokteran.

Melanjutkan cerita dan perkembangan sejarah masase dunia, ada dua took yang memiliki peran penting dalam perkembangan masase dunia. Sering kita dengar saat ini gerakan masase swedia, teknik ini sebenarnya diperkenalkan di Amerika Serikat pada tahun 1856 oleh George Henry Taylor dan Charles Fayette Taylor, mereka adalah saudara yang sering dikenal sebagai Taylor bersaudara. Taylor bersaudara ini sebenarnya juga mempelajari masase di Eropa lalu mereka kembali ke Amerika dan mengembangkan praktek orthopedic dengan spesialisasi Gerakan Swedia. Taylor bersaudara ini ternyata juga seorang dokter yang setuju dengan keberadaan masase dengan dibuktikan dengan mempelajari di Eropa dan dikembangkan di Amerika. Taylor bersaudara ini juga membuktikan dengan sebuah karya *teks book* yang membahas masase pada tahun 1860 di Amerika Serikat. Gerakan Swedia yang diperkenalkan oleh Taylor bersaudara ternyata menarik perhatian banyak pihak dan menambah tarikan sejah yang panjang tentang masase di Amerika Serikat. Hartvig Nissen adalah seorang yang juga sepaham dengan gerakan Swedia, aksinya tidak tanggung-tanggung beliau membuktikan sebuah kesepahaman dengan sebuah tindakan dan karya yang besar, yakni dengan mendirikan Institut Knissen Kesehatan Swedia bagi Tindakan/Perawatan Penyakit Kronis melalui Gerakan Swedia dan Masase (Washington D.C.) pada tahun 1883.

Campur tangan Nissen sehingga kedokteran memiliki sebuah jurnal tentang Gerakan Swedia dan Masase pada tahun

1888. Kehadiran jurnal ini ternyata mengundang banyak ketertarikan para dokter untuk mengetahui lebih dalam tentang Gerakan Swedia dan Masase ini. Keadaan ini sehingga mendorong Nissen menerbitkan sebuah buku " Swedish Movement and Massage Treatment pada tahun 1888". Penggabungan dua buku yakni buku karya Nissen dan Graham yakni A Treatise on Massage (Risalah Massage), Its History, Mode Application and Effects (1902) (Sejarah, Model Aplikasi dan Efeknya), sangat berjasa dalam meningkatkan minat profesi kedokteran Amerika Serikat mengenai manfaat-manfaat masase. Berawal dari sebuah perjalanan sejarah tersebut, maka pada awal abad ke-20 semakin disadari oleh para profesi kedokteran di negara-negara barat telah mulai menyadari apa yang telah lama diajarkan oleh bangsa Cina melalui para *masseur*/masseusnya. Alasan yang senada para ahli terapi atau bahkan *masseur* juga harus mempelajari dan menguasai anatomi dan fisiologi manusia guna dapat memberi masase yang baik dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Iman Kukuh Pribadi. 2013. Sejarah Perkembangan Massage Dan Sport
Massage Di Dunia Dan Di Indonesia https://imankoekoeh.blogspot.com/2013/12/sejarah-perkembanganmassage-dan-sport_2.html. Diakses pada 30 Mei 2023
- Iwan Budi Setiawan. 2020. Sejarah Massage. URL :
<https://iwan.staff.unja.ac.id/2020/01/02/sejarah-massage/>
diakses pada 30 Mei 2023.
- Jordy Becker. 2007. Terapi Pijat Memijat Diri Sendiri Guna Memperoleh Kesehatan Fisik dan Psikis (Agus Supriyadi. Terjemahan). Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Journal of Athletic Training. Centre for Sport Medicine. University of Shouthern Mississippi.
- Journal of Athletic Training. Centre for Sport Medicine. University of Shouthern Mississippi.
- Ken Gray. 2009. Swedis massage. Amerika: Emperior.Nancy A. Martin and
Robert J. Robertson, 1998). The Comparative Effect of Sport Massage,
Active Recovery, and Rest in Promoting Blood Lactate Clearance After Supramaximal Leg Exercise.
- Masruri.2022. Jejak sejarah asal muasal massage. URL:
<https://www.gurusiana.id/read/masruri/article/jejak-sejarah-asal-muasal-massage-178072> diakses pada 30 mei 2023.
- Nowo dkk. 2013. Pengaruh Circulo Massage Dan Swedia Massage terhadap
Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob.
Journal Of Physical Education and Sports.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/1270/231>

Nand Rifki. 2020. Ketahu sejarah pijat di Indonesia. URL:
<https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/09/23/ketahuisejarah-pijat-tradisional-di-indonesia>. Diakses pada 30 Mei 2023.

BAB 3

PENGERTIAN MASSAGE

Oleh Jumaking

3.1 Pendahuluan

Sports massage atau disebut sebagai pijat olahraga menawarkan banyak keuntungan untuk atlet. Terapi ini sering dilakukan sebelum, setelah, atau selama pertandingan, bahkan bisa dijadikan sebagai bagian dari rehabilitasi.

Mulai dari atlet elit hingga olahragawan rekreasi, pijat olahraga adalah pilihan yang cukup populer. Pelajari lebih lanjut tentang *sports massage*, manfaat, dan keamanannya di sini!

Sports massage adalah teknik pijatan dengan memanipulasi jaringan lunak untuk memberi manfaat bagi seseorang yang berolahraga secara teratur.

Jaringan lunak merupakan jaringan ikat yang belum mengeras menjadi tulang dan tulang rawan, termasuk tendon, ligamen, fasia, otot.

Tujuan *sports massage* adalah untuk membantu memperbaiki masalah dan ketidakseimbangan pada jaringan lunak, yang disebabkan oleh trauma berulang dan aktivitas fisik berat.

Dengan melakukannya sebelum, sesudah, atau saat berolahraga, diharapkan dapat meningkatkan kinerja, membantu pemulihan, dan mencegah cedera.

Sports massage sudah digunakan lebih dari 3000 tahun yang lalu di Cina, India, dan Yunani. Penerapannya semakin populer di dunia Barat sejak Per Henrik Ling (1776 – 1839) mengembangkan bentuk pijatan yang kini dikenal sebagai pijat Swedia (*Swedish massage*).

3.2 Kajian Teri

Kata masase berasal dari bahasa Arab “*mash*” yang berarti menekan dengan lembut, atau dari Yunani “*massien*” yang berarti memijat atau melulut. Masase merupakan salah satu manipulasi sederhana yang pertama-tama ditemukan oleh manusia untuk mengelus-elus rasa sakit. Hampir setiap hari manusia melakukan pemijatan sendiri. Semenjak 3000 tahun sebelum masehi, masase sudah digunakan sebagai terapi. Di kawasan Timur Tengah masase merupakan salah satu pengobatan tertua yang dilakukan oleh manusia. Menurut Tjipto Soeroso (1983: 3) masase adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Ahmad Rahim (1988: 1) mendefinisikan pemijatan (*masase*) sebagai suatu perbuatan melulut tubuh dengan tangan (manipulasi) pada bagian-bagian yang lunak, dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktif, dan terapeutik bagi tubuh. Menurut Susan (2001: 10) masase merupakan bentuk sentuhan terstruktur dengan menggunakan tangan atau kadang-kadang bagian tubuh yang lain seperti lengan atas dan siku digunakan untuk menggerus kulit dan memberikan tekanan pada otot-otot dalam.

Menurut Tarumetor (2000: 1-2) masase adalah suatu metode refleksologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, dengan penekanan-penekanan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentra refleks. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Kardinal (1990: 7-8) bahwa massage merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk menyembuhkan suatu penyakit melalui urat-urat saraf dan memperlancar peredaran darah. Menurut Toru Namikoshi (2006: 8) masase adalah suatu metode preventif dalam perawatan kesehatan untuk meningkatkan gairah hidup, menghilangkan rasa letih, dan

merangsang daya penyembuhan tubuh secara alamiah dengan jalan memijat titik-titik tertentu pada tubuh.

Tjipto Soeroso (1983: 9) dalam bukunya yang berjudul Ilmu Lulut Olahraga (*Sports Massage*) menyatakan bahwa dalam perkembangannya, masase dapat dibedakan menjadi beberapa macam, di antaranya adalah sebagai berikut: a. Sport massage adalah masase yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh. Tujuan sport massage adalah: 1) Memperlancar peredaran darah. 2) Merangsang persarafan terutama saraf tepi untuk meningkatkan kepekaan rangsang. Meningkatkan ketegangan otot dan meningkatkan kekenyalan otot untuk meningkatkan daya kerja otot. 4) Mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit. b. Segment massage adalah masase yang ditujukan untuk membantu penyembuhan terhadap gangguan atau kelainan-kelainan fisik yang disebabkan oleh penyakit tertentu. Ada beberapa macam segment massage salah satunya adalah masase terapi. c. Cosmetic massage adalah masase yang khusus ditujukan untuk memelihara serta meningkatkan kecantikan muka serta keindahan tubuh berserta bagian-bagiannya. d. Masase yang lain seperti; shiatshu, refleksi, tsubo, dan erotic massage.

Selama ini masyarakat belum memiliki pengetahuan yang luas tentang apa itu massage, banyak sekali jenis massage atau yang sering disebut dengan pijat. Massage sering digunakan sebagai sarana masyarakat untuk memulihkan kondisi tubuh setelah seharian melakukan aktivitas fisik yang berat, ataupun juga digunakan sebagai upaya dalam menyembuhkan cedera, penyakit kronis dan hal lain yang juga membutuhkan massage sebagai sarana penyembuh. Massage adalah suatu seni gerak tangan yang ditujukan sebagai media untuk mengembalikan keadaan tubuh kembali normal (Wijanarko & Riyadi, 2010). Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan

dan memelihara kesehatan jasmani (Priyonoadi, 2011). Secara teori massage ialah istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi-manipulasi tertentu dari jaringan lunak badan kita. Massage dapat bermanfaat sebagai alternatif penyembuhan cedera, pemulihan kebugaran, penyembuhan penyakit kronis, serta pendukung prestasi atlet. Menurut versi pengertian lain, massage adalah suatu istilah yang digunakan untuk menerangkan manipulasi-manipulasi tertentu dari jaringan lunak pada tubuh kita. Sedangkan menurut Arovah (2011) massage adalah salah satu modalitas fisioterapi yang banyak digunakan atlet untuk meningkatkan performa fisik maupun untuk mengatasi cedera serta gangguan fisik lainnya akibat kerja fisik dengan intensitas tinggi. Dengan adanya pemberian perlakuan massage yang dilakukan oleh masseur kepada pasien akan sedikit banyak membantu pasien dalam memberikan ketenangan baik secara psikologis, fisiologis ataupun mekanis (Wijanarko & Riyadi, 2010). Selain akibat yang ditimbulkan tersebut, massage juga dapat mengurangi rasa sakit yang di akibatkan adanya cedera pada saat beraktivitas ringan maupun berat. Oleh karena itu dalam pemberian massage seorang masseur diharapkan akan memberikan rasa senang, aman, nyaman dan damai.

Massage adalah suatu istilah yang digunakan untuk menunjukkan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Manipulasi tersebut sebagian besar efektif dibentuk dengan tangan diatur guna tujuan untuk mempengaruhi saraf, otot, sistem pernapasan, peredaran darah dan limphe yang bersifat setempat dan menyeluruh (Alimah, 2012). Massage merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi untuk membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menentramkan diri, relaksasi, menenangkan saraf dan menurunkan tekanan darah (Maryunani, 2010). Menurut Toru Namikoshi (2006: 8) masase adalah suatu metode preventif dalam perawatan kesehatan untuk meningkatkan gairah

hidup, menghilangkan rasa letih, dan merangsang daya penyembuhan tubuh secara alamiah dengan jalan memijat titik-titik tertentu pada tubuh.

Kontra Indikasi Massage Hal-hal yang tidak boleh di massage: a. Demam tinggi b. Penyakit-penyakit kulit c. Fraktur (patah tulang) d. Luka-luka yang ada pada daerah yang di massage e. Sehabis makan, sehabis dioperasi dan sehabis disuntik (Trisnowiyanto, 2012).

Dengan perkembangan yang cukup signifikan, teknik masase pun berkembang pesat dengan beberapa keahlian atau peminatan masase dalam bidang kesehatan. Perkembangan itu terjadi diawali di Amerika dan Eropa, sedangkan di Asia masih menggunakan pendekatan tradisional yang dimiliki oleh kearifan lokal masing – masing negara. Perkembangan masase dalam ilmiah yang menjadi peminatan yaitu (Jurch, 2009):

1. *Medical Massage* adalah teknik manual yang didesain untuk mengurangi nyeri, menormalkan tonus otot atau jaringan, tegangan otot dan memperbaiki lingkungan ekstra seluler sehingga mengembalikan gerak dari sistem musculoskeletal. Teknik masase yang diaplikasikan hanya pada beberapa bagian yang mengalami masalah atau patologi (Lawton, 2002). Jenis masase ini bukan masase secara umum atau seluruh tubuh. Dikembangkan melalui pendidikan dan pelatihan dengan menekankan kemampuan mengenal anatomi dan fisiologi dalam tubuh manusia dan dengan pendekatan problem-based education yang menekankan treatment pada kebutuhan pasien. Medical Massage bukanlah masase pada seluruh tubuh walaupun teknik yang digunakan tidak jauh beda dengan masase secara umum dengan lebih menekankan pada bagian tubuh patologi dan bertujuan untuk pengurangan inflamasi, normalisasi tonus jaringan lunak, lingkup gerak sendi dan mengurangi problem dari pasien.

2. *Orthopedic Massage* adalah teknik masase yang menggabungkan assessment, manipulasi, dan pergerakan sendi untuk mengurangi nyeri dan gangguan gerak (Lowe, 2003). Ada empat komponen dari orthopedic massage yang harus dimiliki oleh praktisi yaitu: a. Mengetahui pemeriksaan baik secara fisiologis tentang problem pasien. b. Mengetahui fisiologi dari treatment yang diberikan terhadap kondisi pasien. c. Mengetahui adaptasi dari setiap pasien dengan tindakan yang praktisi dan berikan juga adaptasi dalam kehidupan sehari-hari. d. Terakhir, praktisi harus dapat mengetahui proses dan evaluasi perbaikan jaringan setelah dilakukan tindakan terhadap jaringan dengan protokol pemeriksaan ortopedi yang ada yaitu menormalisasi gangguan jaringan lunak, meningkatkan fleksibilitas jaringan, mengembalikan gerak fungsi normal, menguatkan dan mempertahankan kondisi yang optimal bagian tubuh yang ditangani.
3. *Clinical Massage* adalah tindakan masase untuk kondisi muskuloskeletal berdasarkan pemeriksaan yang lengkap terhadap keadaan pasien dengan mengetahui anatomi, fisiologi, kemampuan palpasi, mengetahui perjalanan penyakit dan observasi visual. Komponen yang harus dimiliki oleh terapis atau praktisi dalam melaksanakan Clinical Massage yaitu: a. Pengetahuan yang baik dalam anatomi dan fisiologi. b. Kemampuan palpasi yang baik, yang didapatkan melalui melatih palpasi menggunakan tangan sesuai teori. c. Kemampuan pemeriksaan yang baik (Pemeriksaan Spesifik), yaitu kemampuan pemeriksaan spesifik pada kondisi tertentu yang biasa digunakan dalam ortopedi atau fisioterapi. d. Mengetahui perjalanan penyakit, dengan mempelajari setiap patologi dan patofisiologi dari penyakit muskuloskeletal. e. Observasi visual, yaitu mengetahui perubahan yang terjadi pada jaringan

yang terjadi cedera. Ketiga klasifikasi atau peminatan masase, yang dilakukan fisioterapi merupakan clinical massage sebagai acuan masase dalam praktik fisioterapi. Dengan pemeriksaan umum dan spesifik serta kemampuan anatomi dan fisiologi tubuh, fisioterapi mampu menerapkan dengan baik setiap teknik masase. Ketiga peminatan masase masih menggunakan teknik yang sama yaitu teknik Swedish Massage yang memang dalam perkembangannya diaplikasikan dalam praktik klinis.

Dari pembahasan ketiga peminatan dalam masase sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian terapi masase yaitu serangkaian teknik sentuhan atau usapan yang didesain untuk mengurangi nyeri, menormalkan tonus otot atau jaringan sehingga membantu mengembalikan gerak dan fungsi dari sistem muskuloskeletal dengan didukung oleh pemeriksaan serta evaluasi yang komprehensif terhadap keluhan pasien. Teknik Masase Dalam menerapkan teknik masase pada praktik fisioterapi, fisioterapis atau calon fisioterapis harus mempunyai teknik palpasi yang baik. Teknik masase akan menjadi semakin baik dengan keterampilan palpasi yang baik pula karena ketika memberi treatment pada pasien, tangan kita akan merasakan struktur tubuh dan mengetahui kondisi jaringan lunak. Perlu pengalaman yang cukup untuk mendapatkan palpasi yang baik dan akurat (Jurch, 2009). Pada intinya adalah palpasi tidak memberikan sentuhan yang menyakiti pasien karena terlalu keras ataupun terlalu lembut sehingga menggelitik pasien. Teknik terapi masase yang akan dijelaskan di sini adalah teknik Swedish Massage yang sangat umum digunakan dalam praktik fisioterapi.

Massage merupakan salah satu manipulasi sederhana yang sering digunakan oleh orang-orang disekeliling kita untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada bagian tubuh. Istilah *massage* dalam kehidupan sehari-hari disebut dengan pijat. *Massage* atau

pijat inilah yang dapat melancarkan sirkulasi darah, memperbaiki kondisi hormonal, sebagai penenang atau perangsang saraf dan sebagai pengobatan macam-macam penyakit. Pengetahuan tentang *massage*, khususnya *sport massage*, penting sekali bagi mereka yang bergerak di bidang keolahragaan, kesehatan, serta bagi mereka yang berkecimpung di bidang sosial, terutama didalam usaha rehabilitasi penderita cacat, termasuk para pelatih serta coach di klub-klub olahraga dan pusat latihan olahraga, perlu menguasai pengetahuan tentang *massage*, baik pengetahuan teori maupun pengetahuan penguasaan keterampilan dalam praktek, sebab *sport massage* penting bagi olahragawan asuhanya di dalam usaha meningkatkan kondisi fisik serta prestasinya, meskipun sangat di sayangkan bahwa masih banyak olahragawan belum mau menggunakan *massage* didalam kegiatan latihan dan pertandingan, kemudian di bidang kesehatan, *massage* jelas memberikan bantuan positif bagi usaha penyembuhan beberapa macam penyakit kronis serta gangguan fungsional dan kelainan-kelainan pada tubuh (Bambang Priyonoadi, 2011:1).

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang memiliki tujuan yakni untuk mendapatkan kebugaran, memulihkan cedera, menyembuhkan penyakit, dan mendukung prestasi olahraga dan kerja, efek mekanis dari gerak tangan ketika *massage* ini akan menimbulkan rasa tenang, nyaman, rileks, dan minimbulkan rasa yang menyegarkan tubuh penerimanya. Dalam bahasa Indonesia, tulisan *massage* diadaptasikan menjadi *masase*. Pelaku atau orang yang memberi perlakuan *massage* disebut *masseur* untuk pria dan *masseus* untuk wanita. Pengetahuan tentang *massage* tidak hanya tercipta dari suatu atau beberapa zaman atau hasil ciptaan beberapa orang, tetapi *massage* merupakan hasil dari pemikiran dan penelitian orang-orang dari zaman ke zaman. Inti dari *massage* adalah terletak pada keunikannya, yaitu suatu cara untuk berkomunikasi tanpa kata antara pemberi dan penerimanya, dengan sentuhan tangan yang halus, lembut dan kadang-kadang

kuat dan mantap yang dilakukan oleh seorang massage atau masseur, akan menimbulkan rasa senang atau rasa sempati si penerima kepada masseurnya (Bambang Priyonoadi, 2011: 3). Jadi massage yang paling baik diberikan sesuai dengan kebutuhan pasien dengan cara memperhatikan kondisi otot pasien sehingga dosisnya tidak berlebihan. Hal tersebut perlu ketajaman felling (perkiraan), dan hal ini dapat dilatih dengan banyak praktek melakukan pemijatan. Khususnya bagi olahragawan yang memerlukan kesegaran jasmani sebelum dan sesudah latihan maupun sebelum dan sesudah bertanding.

Menurut Tjipto Soeroso (1983: 3) masase adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Ahmad Rahim (1988: 1) mendefinisikan pemijatan (masase) sebagai suatu perbuatan melulut tubuh dengan tangan (manipulasi) pada bagian-bagian yang lunak, dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktif, dan terapeutik bagi tubuh. Menurut Susan (2001: 10) masase merupakan bentuk sentuhan terstruktur dengan menggunakan tangan atau kadang-kadang bagian tubuh yang lain seperti lengan atas dan siku digunakan untuk menggerus kulit dan memberikan tekanan pada otot-otot dalam.

Menurut Tarumetor (2000: 1-2) masase adalah suatu metode refleksologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, dengan penekanan-penekanan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentra refleks. Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Kardinal (1990: 7-8) bahwa massage merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk menyembuhkan suatu penyakit melalui urat-urat saraf dan memperlancar peredaran darah. Menurut Toru Namikoshi (2006: 8) masase adalah suatu metode preventif dalam perawatan kesehatan untuk meningkatkan gairah hidup, menghilangkan rasa letih, dan

merangsang daya penyembuhan tubuh secara alamiah dengan jalan memijat titik-titik tertentu pada tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N. I. 2011. Masase dan Prestasi Atlet. Retrieved from <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300162/penelitian/4.+Masase+dan+Prestasi+Atlet.pdf>
- Jurch, S, E. 2009. Clinical Massage Therapy: Assessment and treatment of orthopedic condition. McGraw-Hill Higher Education
- Lowe, Whitney W. 2009. Orthopedic Massage; Theory a Technique. Second Edition. Elsevier
- Priyonoadi, B. 2011. Sport Massage. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wijanarko, B, & Riyadi, S. 2010. Sport Massage. Surakarta: Yuma Pustaka.

BAB 4

MACAM MACAM MASSAGE

Oleh Ika Nilawati

4.1 Pendahuluan

Sport massage merupakan serangkaian Gerakan atau cara pemijatan yang diperuntukkan atau dikhususkan kepada olahragawan atau seorang atlet. Gerakan atau pijatan ini menggunakan tangan dan dilakukan pada bagian otot tubuh atlet. Beberapa teknik manipulasi *sport massage* ditujukan secara khusus untuk melancarkan peredaran darah dan ataupun cairan pada tubuh atlet. Adapun tujuan melakukan *sport massage* yaitu:

1. Melancarkan sistem peredaran darah, dengan tugas utamanya yaitu mendorong darah venosa atau ke dalam jantung. Memperlancar peredaran darah yang dengan tujuan dapat mempercepat proses pengeluaran sisa-sisa dari hasil pembakar dan mengedarkan sari-sari makan ke dalam jaringan tubuh manusia.
2. Merangsang sistem persarafan, yang paling utama yaitu saraf tepi (*perifer*) dengan tujuan meningkatkan sensitifitas terhadap rangsangan.
3. Meningkatkan kekenyalan, elastisitas, dan ketegangan otot yang berfungsi untuk meningkatkan daya kerja otot.
4. Menghaluskan dan membersihkan kulit. Selain itu massage olahraga dapat merileksasikan tubuh dan mengistirahatkan pikiran. Jadi dapat diartikan bahwa massage olahraga memiliki banyak manfaat dan juga dapat menambah pengetahuan bagi olahragawan atau masyarakat umum. *Massage* olahraga saat ini sangat dibutuhkan oleh atlet yang berguna untuk mencegah terjadinya cedera dan

meningkatkan performa atlet saat pertandingan yang bertujuan mendapatkan prestasi yang maksimal. Dalam melakukan *massage* olahraga untuk atlet atau masyarakat umum harus didampingi atau didukung dengan ilmu pengetahuan seperti dasar-dasar anatomi, dasar-dasar fisiologi, fisiologi olahraga, kesehatan olahraga, dan psikologi olahraga yang berguna untuk memanipulasi otot.

Bagi praktisi olahraga dan akademisi olahraga merupakan hal penting untuk memahami dan menguasai ilmu pengetahuan tentang *sport massage*, terutama bagi praktisi olahraga yang fokus dalam fisioterapi olahraga atau dalam bidang rehabilitasi cedera olahraga. Pengetahuan dasar baik teori ataupun praktik harus dikuasai oleh praktisi olahraga ataupun akademisi olahraga, oleh sebab itu *sport massage* bermanfaat untuk mempertahankan, meningkatkan, dan sebagai pemulih kondisi fisik atlet sehingga dapat mendukung penampilan dan prestasi. *Sport Massage* dapat memulihkan kesegaran bagi tubuh, menambah kemampuan sendi dan otot, hal lainnya yaitu *sport* dapat menyembuhkan cidera. Cidera-cidera yang timbul dari aktivitas olahraga yang berlebihan, gangguan sistem syaraf, dan kerusakan-kerusakan pada bagian tubuh. *Massage* juga dapat mengatasi atau mengurangi kelainan bawaan lahir (*congenital deformities*), kelainan yang terjadi dari paksaan ataupun pengobatan yang kurang tepat.

4.2 Macam-Macam Massage

Ketatnya era kompetisi olahraga pada saat ini, membuat praktisi olahraga harus semakin inovatif dan kreatif dalam pembentukan atlet, selain itu diperlukan adanya upaya-upaya untuk mengoptimalkan prestasi atlet. Berikut merupakan cara atau upaya yang bisa dilakukan seperti pemutakhiran teknik latihan, manajemen *fase recovery*, optimalisasi strategi kompetisi, dan intervensi gizi (Martin et al., 2014). Belakangan ini *massage*

sebelum pertandingan (*pre-event*), saat pertandingan (*intra-event*), maupun sesudah pertandingan (*post-event*) saat ini mengalami perkembangan yang memiliki tujuan yaitu memaksimalkan penampilan atlet melalui ilmu pengetahuan fisiologis, psikologis, ataupun biologis atlet (Goats, 1994).

Massage dapat diartikan memanipulasi struktur jaringan lunak dengan hasil membuat rileksasi tubuh dan juga dapat menghilangkan stress psikologis dengan cara menaikkan hormon morphin endogen seperti halnya endorphen, enkefalin dan dinorfin serta secara langsung dapat menurunkan kadar stress hormon seperti hormon cortisol, norepinephrine dan dopamine (Best, 2008).

Dalam sudut pandang fisiologis fisiologis, *massage* dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan tekanan darah, menurunkan denyut jantung, menaikkan sirkulasi darah dan limfe, dan juga memperluas jangkauan gerak sendi sehingga dapat mengurangi nyeri (Callaghan, 1993). Secara fisiologis memiliki manfaat tersebut, olahragawan atau atlet telah di *massage* biasanya digunakan untuk mendukung penampilan atau menaikkan kondisi fisik. Tujuan lainnya yaitu mencegah cedera, terapi atau rehabilitasi cedera ataupun hasil negatif lainnya dari olahraga. Dalam hal ini membahas tentang hasil dari fisiologis *massage*, manfaat melakukan *massage* sebelum pertandingan (*pre-event*), saat pertandingan (*intra-event*) dan sesudah pertandingan (*post-event*) dengan teknik-teknik *massage* yang digunakan untuk mendukung hal tersebut.

4.3 *Massage* sebelum pertandingan (*pre-event*)

Massage sangat dibutuhkan oleh atlet, diperlukan pada saat pertandingan maupun waktu latihan atau sebelum pertandingan. *Massage* memiliki tujuan yaitu dapat menghindari cedera, merawat kondisi tubuh olahragawan. *Massage* berhubungan dengan ilmu pengetahuan fisiologi yang dapat diartikan sebagai ilmu biologi

yang mempelajari tentang fungsi dari suatu organisme tubuh, gerak otot, gerak persendian, yang disesuaikan dengan kebutuhan.

Massage yang dilakukan sebelum pertandingan adalah macam *massage* yang dipergunakan untuk pendukung atau pendorong pada saat atlet melakukan pemanasan yang memiliki manfaat sebagai peningkat sirkulasi peredaran darah dan limfe sehingga dapat mengurangi ketegangan otot sebelum bertanding. *Massage* dapat diberikan kepada atlet pada saat sebelum pertandingan (Hemmings, 2001). *Massage* sebelum pertandingan ini sebaiknya diberikan dalam waktu 10-15 menit. *Massage* dilakukan dengan tingkatan yang ringan, jika diberikan dalam waktu yang lama maka dapat mengurangi proses terjadinya kontraksi otot pada atlet. Jenis manipulasi yang diberikan biasanya yaitu teknik Swedia (*petrissage, vibration* atau *percussion*), *compression, jostling, strokes* dan *frictions* (Goats, 1994). Gerakan *eufleurage* dengan cepat dapat digunakan untuk menghangatkan otot atau menstimulasi otot, gerakan *petrisase* digunakan untuk melancarkan sistem kerja otot dan mengurangi ketegangan otot. Pada dasarnya teknik *eufleurage* memiliki sifat relaksasi jika diberikan dengan cepat dapat bersifat *menstimulus*. Kemudian setelah teknik tersebut dapat diteruskan dengan teknik *percussion* dan *cupping* yang bermanfaat sebagai pendorong kontraksi otot (Best, 2008). Pada olahraga tertentu jenis *deep massage* merupakan jenis yang tidak di sarankan karena dapat memicu *fleksibilitas* pada otot dan menurunkan kecepatan dan kekuatan. Anggota tubuh yang dapat dimassage sangat beragam sesuai dengan cabang olahraga, namun pada dasarnya tujuan utama yaitu memberikan *massage* pada bagian kaki dan bagian punggung. *Massage pre-event* dapat diberikan sebelum dilaksanakannya pemanasan sehingga efek fisiologis pemanasan bekerja atau berfungsi secara maksimal.

(Smith et al., 2017) memiliki pendapat tentang hal-hal yang perlu difahami saat melakukan *massage* sebelum pertandingan yaitu antara lain:

1. Menggunakan teknik *massage* yang disesuaikan untuk tujuan kompetisi.
2. *Massage* diberikan untuk menghasilkan *hyperimia* pada waktu yang lama.
3. Tahap awal *massage* diberikan dengan tingkatan yang ringan, dilakukan secara bertahap dan selanjutnya adalah meningkatkan kecepatan dan tekananya sesuai dengan kebutuhan.
4. *Masseur* tidak diperbolehkan untuk memberikan pendapat kurang sopan kepada atlet dengan tujuan yaitu akan mempengaruhi kondisi psikologis atlet.
5. Apabila mengalami cedera, dan terjadi ketegangan otot yang sangat tinggi, maka hal tersebut harus diinformasikan lebih dahulu kepada pelatih sehingga dapat ditindaklanjuti oleh pelatih.
6. Waktu *massage* harus mempertimbangkan waktu pelaksanaan kompetisi, seperti contoh jika kompetisi akan dimulai dalam waktu 30 menit, maka *massage* dilakukan dengan singkat selama 5-10 menit, oleh karena atlet memiliki waktu sehingga dapat melakukan pemanasan.
7. Pada olahraga *endurance*, *massage* yang dapat diberikan hanya bertujuan untuk *fleksiilitas* atlet.
8. Olahraga yang memerlukan *Power*, tujuan utama *massage* yaitu lebih spesifik pada otot yang diperlukan dalam pertandingan.

4.4 *Massage* Pertandingan (*intra-event*)

Massage pertandingan diberikan pada otot secara ringan dan cepat. *Massage* ini dikhususkan di area sendi, dapat diberikan sebelum latihan ataupun pada saat pertandingan dengan upaya

untuk merangsang gerakan otot sehingga dapat menenangkan mental. Pada khususnya, *massage* sangat memiliki manfaat sebelum bertanding. Oleh sebab itu, seorang *masseur* harus memiliki pengetahuan tentang *massage* dan menentukan manipulasi yang cocok atau disesuaikan untuk kebutuhan gerak seorang atlet. *Massage* untuk persiapan memiliki tujuan untuk menambah kemampuan atlet pada saat pertandingan dan bertujuan dapat menambah kekuatan otot, memperlancar peredaran darah serta dapat merangsang kontraksi otot pada tubuh dengan cara mengaktifkan fungsi-fungsi jaringan tubuh serta meningkatkan proses impuls saraf. *Massage* yang diberikan sebelum pertandingan yang memiliki maksud yaitu menaikan respon atau reaksi gerak tubuh seorang atlet sehingga tubuh bisa menyesuaikan dengan udara dingin dengan meningkatnya suhu tubuh.

Massage dalam pertandingan diberikan disela-sela kegiatan olahraga yang dilakukan secara terus menerus pada jangka waktu yang singkat (*inter-workout-recovery*) sebagai contoh pertandingan futsal, renang, tennis lapangan, lari, dan lain sebagainya (Best, 2008). Pada kondisi tersebut, seorang *masseur* harus mengidentifikasi bagian yang mengalami kram otot ataupun kendala lainnya yang terjadi selama pertandingan. Pada keadaan ini dapat diberikan *eufleurage* dan *petrissage* yang berguna untuk mengurangi kram otot. Boleh juga diberikan *stroking* dengan tujuan untuk meningkatkan peredaran darah. Sisa-sisa metabolisme pada tubuh dapat lebih cepat terbuang. Teknik *stroking* yang diberikan tidak boleh terlalu kencang dan dalam dikarenakan dalam waktu jangka pendek dapat mengganggu peredaran darah. Pada keadaan tersebut seorang *masseur* dapat sekaligus mendiagnosis jika terjadi gangguan cedera (Hemmings, 2001). Pada dasarnya sangat diperlukan atau dilakukan berbagai jenis teknik *massage* yang berguna untuk meningkatkan proses pemulihan, meningkatkan potensi *stabilitas* kapasitas aerobik dan

anaerobik serta mengurangi resiko cedera (Cafarelli et al., 1992). *Massage intra-event* bermanfaat juga untuk meningkatkan *fleksibilitas* dan biasanya diberikan pada saat jeda antar set pertandingan. Proses ini sangat penting dikarenakan untuk mencegah terjadinya cedera pada atlet akibat ketegangan otot pada saat pertandingan. *Massage* jenis ini hanya diberikan kepada atlet selama 10 menit dan hanya pada bagian otot yang banyak digunakan oleh atlet pada saat bertanding (Cafarelli et al., 1992).

4.5 *Massage* sesudah pertandingan (*post-event*)

Massage sesudah pertandingan dapat diberikan pada saat setelah pertandingan yang bertujuan yaitu dapat meredakan kram otot dan mempercepat hasil pembuangan sisa metabolisme setelah aktivitas olahraga dengan tekanan yang tinggi. Upaya yang dilakukan selanjutnya yaitu mengurangi nyeri sesudah latihan yang dihasilkan secara langsung ataupun setelah aktivitas fisik, menjaga kelentukan persendian dan memperlancar peredaran darah dan limfe pada otot yang mengalami kram (Smith et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan yaitu atlet yang melakukan *massage* setelah pertandingan dapat mempercepat waktu pemulihan setelah pertandingan sehingga secara menyeluruh dapat menghilangkan nyeri setelah melakukan pertandingan (*DOMS: delayed onset of muscle soreness*) (Article, 2003). *Massage* setelah pertandingan dapat diberikan kepada atlet pada fase *stretching* dan pada saat pendinginan. *Massage post-event* memiliki manfaat yaitu membantu mempercepat pemulihan otot sehingga dapat kembali pada keadaan rileks dan istirahat. *Massage* pada keadaan ini terjadi peningkatan aliran darah vena (*venous return*) sehingga dapat meningkatkan proses pembersihan sisa metabolisme.

Kondisi sesudah pertandingan, seorang *masseur* harus memahami kondisi tubuh atlet, dan menganalisis bagian-bagian tubuh yang mengalami nyeri yang ditimbulkan dari hasil kerja

dengan intensitas tinggi. *Massage* setelah pertandingan diberikan antara 10-15 menit.

(Moraska, 2014) menyarankan beberapa macam teknik yang dapat digunakan setelah pertandingan antara lain yaitu:

1. *Effleurage* dengan tujuan menenangkan sistem saraf.
2. *Compression* yang berguna sebagai pemulih serabut otot pada posisinya sehingga dapat juga meningkatkan sirkulasi darah dan limfe.
3. *Petrissage* bermanfaat untuk mencegah kram otot.
4. *Stroking* yang diakhiri dengan *effleurage* kompresif untuk mengurangi rasa nyeri.

Pada saat dilakukan *massage*, seorang *masseur* harus mengidentifikasi terlebih dahulu apabila terdapat luka, memar, gejala strain maupu sprain sehingga bisa diberikan penanganan lebih awal. *Massage* diberikan selama 1-2 jam setelah latihan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah yang diakibatkan oleh Latihan, sehingga dapat Kembali ke kondisi semula. *Massage* setelah pertandingan dapat diberikan dengan tekanan ringan dan intensitas ringan dengan tujuan untuk mencegah dan memperburuk cedera saat ini (Martin et al., 2014). *Massage* sesudah pertandingan memiliki tujuan utama yaitu mengurangi pembengkakan dan dapat meningkatkan pembuangan sisa-sisa metabolisme. *Eufleurage* ringan dapat mengurangi pembengkakan sedangkan *petrissage* untuk membantu mengurangi ketegangan pada otot dan juga dapat menghilangkan toksin. Pada hakekatnya *massage* setelah pertandingan yaitu dapat mempercepat kembali fungsi homeostasis, mengatasi ketegangan pada otot atau kram dan inflamasi (Callaghan, 1993).

4.6 Massage Pertolongan Pertama

Massage pertolongan pertama dapat diberikan kepada atlet pada saat mengalami cedera fisik yang terjadi pada saat latihan atau pertandingan. Pada tahap awal *Masseur* harus mencari tau penyebab terjadinya cedera, menganalisis tingkat cedera, dan kemudian *masseur* dapat melakukan penanganan cedera atau *massage* cedera sebagai upaya dalam melakukan pertolongan pertama. *Massage* dapat diartikan sebuah manipulasi kepada jaringan tubuh dengan tangan. Tubuh dapat mempengaruhi sistem saraf, otot, dan sirkulasi darah. *Massage* harus diberikan dengan baik dan benar sehingga dapat membantu mengurangi pelekatan serat-serat otot dan dapat memindahkan timbunan yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat atau berlebihan, sehingga dapat menyebabkan meningkatnya asam lakta yang berlebihan pada otot.

4.7 Massage Penyembuhan

Pada dasarnya *massage* penyembuhan ini memiliki tujuan yaitu menjaga dan memelihara kondisi tubuh agar tetap bugar atau baik. Pada saat latihan atau mendekati pertandingan bermanfaat untuk menghilangkan rasa lelah pada jaringan otot dan gangguan gerak pada persendian. *Massage* olahraga dapat dilaksanakan pada saat timbulnya gejala atau terdapat kerusakan pada jaringan-jaringan tubuh yang bertujuan untuk memulihkan kemampuan pada saat pertandingan ataupun latihan.

4.8 Massage Kedokteran

Massage kedokteran memiliki tujuan yaitu dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi pada jaringan tubuh manusia melalui cara melancarkan transport substansi antar jaringan kedalam tubuh. Otot dan tulang ataupun jaringan kombinasi dibawah kulit dari cedera olahraga. Beberapa hasil dari penelitian telah membuktikan bahwa *massage* memiliki manfaat untuk

membantu fisiologis pada tubuh manusia. Secara umum massage memiliki pengaruh besar dalam jaringan tubuh manusia, seperti halnya Jaringan ikat, otot, pembuluh darah, pembuluh saraf dan linfe. (Goats, 1994) menjelaskan bahwa manfaat massage pada organ-organ tubuh manusia dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Efek Fisiologis *Massage*

Otot	Relaksasi otot
Pembuluh darah	Peningkatan aliran darah
Pembuluhlinfe	Peningkatan aliran linfe
Struktur sendi	Peningkatan elastisitas sehingga dapat meningkatkan jangkauan sendi
Saraf	Pengurangan nyeri
Sistem hormon	Peningkatan sintesis hormon morfin endogen, serta pengurangan pada hormon simpatomimetic

Menurut (Best, 2008) dapat diuraikan proses keseluruhan di dapatkan yaitu:

1. Membantu mengurangi pembengkakan pada fase kronis, melalui mekanisme yaitu peningkatan aliran darah dan linfe.
2. Dapat mencegah terjadinya nyeri dengan proses menghambat rangsangan nyeri dan juga dengan meningkatkan hormon morphin endogen.
3. Membuat relaksasi otot sehingga dapat mencegah kram otot.
4. Membuat peningkatan jangkauan gerak, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan, dan juga meningkatkan fungsi otot sehingga performa fisik atlet dapat maksimal dan

selain itu dapat mencegah resiko terjadinya cedera pada atlet atau olahragawan.

5. Mempercepat rehabilitasi atau masa pemulihan atlet yaitu dengan cara menaikkan asupan oksigen dan nutrisi, hal lainnya yaitu dengan meningkatkan pembuangan sisa hasil metabolisme dari tubuh untuk meningkatkan aliran darah pada tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq. 2008. *Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. Clinical Journal of Sport Medicine* 18(5): 446.
- Cafarelli, E. and F. Flint. 1992. *The role of massage in preparation for and recovery from exercise. Sports Med* 14(1): 8.
- Article, O. 2003. *The effects of massage on delayed onset muscle soreness. 4, 72–75.*
- Callaghan, M. J. 1993. The role of massage in the management of the athlete: A review. *British Journal of Sports Medicine*, 27(1), 28–33. <https://doi.org/10.1136/bjsm.27.1.28>
- Goats, G. C. 1994. Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 2. Physiological and therapeutic effects. *British Journal of Sports Medicine*, 28(3), 153–156. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8000810><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC1332056>
- Hemmings, B. J. 2001. Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: A review of the literature. *Physical Therapy in Sport*, 2(4), 165–170. <https://doi.org/10.1054/ptsp.2001.0070>
- Martin, N. A., Zoeller, R. F., Robertson, R. J., & Lephart, S. M. 2014. *The Comparative Effects of Sports Massage , Active Recovery. and Rest in Promoting Blood Lactate Clearance After Supramaximal Leg Exercise. June.*
- Moraska, A. 2014. *Sports massage : A comprehensive review. October 2005.*

Smith, M., Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J., Dyson, R., Lane, C., & Po, S. 2017. *Effects of massage on physiological restoration , perceived recovery, and repeated sports performance*. May 2000, 109–114.

BAB 5

MANFAAT DAN FUNGSI MASSAGE

Oleh Achmad Maulana

5.1 Pendahuluan

Pemijat/*messeur* adalah praktisi yang mempelajari dan mempraktekkan *Sport Massage*. Keberadaan *messeur* masih belum diketahui oleh masyarakat umum di Indonesia. Selain itu, sosialisasi ilmu keolahragaan terkait *recovery* juga belum ditanggapi dengan baik oleh masyarakat. Menggunakan jasa *messeur* untuk memerangi kelelahan olahraga sebenarnya adalah ide yang bagus.

Seorang yang mengalami cedera atau keluhan pada tubuhnya, selain dengan beristirahat bisa juga menggunakan jasa *masseur* untuk memberikan kenyamanan dan proses pemulihan cedera bisa lebih cepat. Keadaan darurat dapat terjadi kapan saja, di mana saja, dan menimpa siapa saja, laki-laki atau perempuan, tua atau muda. Setiap orang rentan terhadap cedera. Setidaknya masyarakat yang ingin menggunakan jasa seorang *masseur* paling tidak memahami tentang manfaat dan fungsi dari *massage* itu sendiri.

5.2 Manfaat Massage

Setiap aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari pasti memiliki yang namanya resiko. Untuk itu *massage* hadir memberikan salah satu alternatif untuk mempercepat proses pemulihan pasca terjadi cedera. Beberapa manfaat yang akan didapatkan oleh seseorang ketika diberikan penanganan *massage*, antara lain:

1. Melancarkan Sirkulasi darah

Dengan memijat tubuh dengan cara yang benar Proses memijat tubuh akan membantu memperlancar peredaran darah. Biasanya, sirkulasi darah yang buruk terjadi saat anda lelah dan stres. Alhasil, cobalah pijat tubuh sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

2. Memperbaiki Postur Tubuh

Para ahli mengatakan bahwa pijatan juga membantu memperbaiki postur tubuh. Pijatan dapat membantu memperbaiki postur tubuh jika Anda memiliki postur tubuh yang agak bungkuk atau tulang belakang yang bengkok karena posisi duduk yang salah. Tulang secara bertahap akan kembali ke posisi semula, dan postur tubuh akan membaik jika dilakukan oleh masseur yang berpengalaman.

3. Melemaskan Otot Kaku

Jika anda terlalu sibuk bekerja sepanjang hari dan jarang berolahraga, maka otot tubuh menjadi kencang. Orang yang melakukan banyak pekerjaan sambil duduk lebih mungkin mengalami hal ini. Pijat dapat mengendurkan otot tubuh yang kaku dan menjadi alternatif gaya hidup sehat untuk kulit cantik. Gosok punggung akan menyebabkan otot menjadi adaptif dan menyebabkan tubuh terasa lebih segar.

4. Melancarkan Pernafasan

Jika anda memiliki masalah sistem pernapasan seperti asma dan alergi makanan, pijat punggung dapat mengatasi keluhan Anda. Agar kehidupan dapat berlanjut, sistem pernapasan yang sehat sangat penting.

5. Kualitas Tidur Meningkat

Pijat memiliki potensi untuk meringankan insomnia pada orang yang mengidapnya. sehingga Anda dapat tidur lebih nyenyak di malam hari. Istirahat yang cukup serta buatlah istirahat yang berkualitas.

Dilihat dari berbagai manfaat yang didapatkan seseorang ketika mendapatkan *massage* di tubuhnya, sudah barang tentu bahwa *massage* ini merupakan cara yang paling efektif dan efisien ketika ada permasalahan dalam tubuh yang harus ditangani secara cepat dan tepat, guna untuk mempercepat proses pemulihan (Ari wibowo kurniawan, 2021).

Dengan berbagai manfaat yang ada, *massage* juga sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang bayi. Dapat kita lihat pada penelitian-penelitian menunjukkan bahwa *massage* pada bayi bisa mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan (Widodo, 2015).

5.3 Fungsi Massage

Massage juga memiliki beberapa fungsi yang dirangkum sebagai berikut:

1. Otot menjadi fleksibel

Anda akan merasakan nyeri dan kaku pada otot tubuh jika terlalu banyak beraktivitas di siang dan malam hari. Pijat dengan wewangian berbasis perawatan dapat memberikan kepercayaan pada otot dengan melemaskan otot dan membuat istirahat anda lebih berkualitas.

2. Menormalkan aliran darah

Pijat akan meningkatkan aliran darah ke organ tubuh dan menormalkan aliran darah. sekaligus juga meningkatkan trombosit, leukosit, eritrosit, dan hemoglobin tanpa mempengaruhi keseimbangan asam-basa. Tekanan darah tinggi juga bisa dinormalisasi dengan pijatan. Pijatan ini dipercaya dapat membuat tekanan darah dalam tubuh menjadi lebih stabil bagi mereka yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi.

3. Mengurangi rasa cemas

Hal ini terjadi karena jika pijat punggung dilakukan dengan benar dan konsisten sesuai aturan, maka akan mengurangi

rasa tegang pada diri sendiri, karena dapat mengurangi produksi zat kimia stres seperti cortisone dan juga vasopressin. Depresi mungkin pernah dialami oleh semua orang. Depresi kronis dan berulang berlebihan berbahaya bagi kesehatan. Ini disebabkan oleh fakta bahwa depresi dapat merusak fungsi kekebalan tubuh. Penyebaran berbagai penyakit dalam tubuh difasilitasi oleh penurunan imunitas. Mendapatkan pijatan tubuh dapat membantu Anda merasa kurang tertekan dan menyingkirkannya. Alhasil, hidup Anda menjadi lebih seru dan sehat terus.

4. Melarutkan lemak

Melarutkan lemak Terapi pijat juga dapat membantu proses pembakaran lemak tubuh. Pijat merangsang titik-titik pelarut lemak pada tubuh. Jika rajin melakukan gosokan punggung ini, tubuh bisa menjadi lebih ramping dan kencang.

Jika dilakukan secara teratur, pijatan sangat bermanfaat bagi tubuh. karena pijat menjaga kesehatan dan membuat kerja tubuh menjadi lebih baik (Purnomo, 2015). Demikian pula, menggosok juga memiliki kemampuan dalam membangun kembali dan memperbaiki kerusakan akibat kecelakaan. Mayoritas atlet melakukan semua itu atas saran dari dokter atau pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari wibowo kurniawan, M.T.A.K. 2021. 'Sport Massage: Pijat Kebugaran Olahraga', in. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Purnomo, A.M.I. 2015. 'Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet', *Efektor*, 3(1), pp. 1–11.
- Widodo, A.D.H. 2015. 'Efektifitas Massage Eflurge Terhadap Perkembangan Gross Motoric Pada Usia 3-4 Bulan', pp. 67–72.

BAB 6

STRUKTUR ORGAN TUBUH

Oleh Nasruddin

6.1 Pendahuluan

Organ manusia adalah bagian terpenting yang dibutuhkan seseorang untuk menopang tubuhnya, serta aspek yang membentuk model atau bentuk kerangka manusia. Berkumpul di dalamnya berbagai jenis manusia jasmani, masing-masing memiliki tugas dan tujuannya sendiri. Dari kumpulan organ tubuh manusia yang saling melengkapi sedemikian rupa sehingga fungsi dan aliran darah memungkinkan berfungsinya bagian-bagian organ tubuh manusia tersebut.

Dalam dunia kesehatan dikatakan bahwa organ tubuh manusia sangat mempengaruhi kesehatan dan kondisi seseorang. Karena ketika ada bagian tubuh yang sakit dan harus dikeluarkan atau dikeluarkan dari struktur tubuh manusia, hal itu mempengaruhi kesehatan. Bagian manusia juga banyak dijual di dunia industri. Organ manusia diperdagangkan sebagai komoditas mahal. Ini didukung oleh donor organ atau transplantasi organ, yaitu. transplantasi (memindahkan dari satu tempat ke tempat lain) (Jamali, 2019).

Sejarah praktis transplantasi organ pertama kali ditulis di Mesir sekitar 2.000 tahun sebelum pengiriman nabi Isa, dan sebuah manuskrip ditemukan di Amerika Serikat yang berisi, antara lain, deskripsi percobaan transplantasi jaringan. Di sisi lain, di India, seorang ahli bedah Hindu berhasil memperbaiki hidung seorang narapidana yang rusak akibat penyiksaan di penjara dengan transplantasi organ, membuang sebagian kulit dan jaringan lemak dan mengeluarkannya dari bagian bawahnya.

Miskin (Muhammadiyah, 1980). Donor organ dipandang sebagai tipe orang yang memenuhi kebutuhan hidup mereka. Donor organ tidak dapat dikatakan memenuhi kebutuhan orang, tetapi bagaimana seseorang dapat memenuhi kebutuhan hidup orang lain.

6.2 Pengertian Organ Tubuh

Organ tubuh manusia adalah bagian dari organ yang tersusun dari berbagai jaringan dengan fungsi tertentu untuk membentuk struktur tubuh manusia. Organ-organ tubuh manusia memiliki bentuk yang berbeda-beda. Ada organ pernapasan dan organ pencernaan (Irawan, 2020).

Sangat menarik untuk mempelajari atau memikirkan tentang tubuh manusia. Ketika kita mengenali keadaan dan fungsi tubuh kita, secara alami kita takut akan ciptaannya yang sempurna. Dari pengembangan dan pertumbuhan hingga mendapatkan keahlian dalam menggunakan anggota tertentu.

Maka jangan heran jika ada yang mengklaim bahwa mesin tercanggih adalah tubuh kita sendiri, yang kecanggihannya melebihi komputer tercanggih sekalipun. Berlangsung seumur hidup dan gratis. Tubuh kita terdiri dari bagian-bagian yang berpasangan. Seperti kaki kanan dan kiri, paru-paru kanan dan kiri, telinga kanan dan kiri dll. Itu sebabnya tubuh kita bahkan tidak bisa digantikan oleh robot.

Sistem organ tubuh manusia terdiri dari sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem muskuloskeletal, sistem peredaran darah, sistem ekskresi, sistem reproduksi, sistem koordinasi, dan sistem sensorik. Semua sistem organ ini dikoordinasikan oleh sistem saraf dan hormon, oleh karena itu disebut organisme.

Tubuh kita terdiri atas komponen-komponen sebagai berikut:

1. Karbon yaitu seperlima tubuh kita terdiri atas karbon. Suatu unsur yang juga terdapat pada minyak bumi, berlian dan batu bara.
2. Besi yaitu terdapat dalam darah sehingga kalau kita cium darah baunya terkadang seperti besi
3. Fosfor yaitu terdapat pada gigi dan tulang. Unsur ini sama dengan yang terdapat pada ujung korek api
4. Klorin yaitu unsur penyusun garam. Darah kita asinnya sepertiga asin air laut.

6.3 Bagian-Bagian Sistem Organ Tubuh Manusia

Sistem organ tubuh manusia merupakan kumpulan dari beberapa sistem organ yang bekerja sama untuk menopang kehidupan manusia. Sistem organ ini meliputi sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem ekskresi, sistem saraf, dan sistem endokrin. Di bawah ini adalah penjelasan singkat dari masing-masing sistem organ dalam tubuh manusia:

1. Sistem kardiovaskular : Sistem ini terdiri dari jantung, pembuluh darah dan darah. Jantung bertanggung jawab untuk memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, yang terdiri dari arteri, vena, dan kapiler. Darah membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh dan membawa sisa metabolisme kembali ke jantung untuk diproses ulang (Sidabutar, 2019).
2. Sistem pernapasan : Sistem ini terdiri dari paru-paru, trakea, bronkus, dan alveoli. Sistem ini bertanggung jawab untuk mengambil oksigen dari udara dan mengeluarkan karbon dioksida dari tubuh (Novitasari, Dyah & Arianto, 2017).

3. Sistem pencernaan : Sistem ini terdiri dari mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar dan rektum. Sistem ini bertanggung jawab untuk mengekstraksi nutrisi dari makanan dan minuman yang kita konsumsi dan membuang limbah yang tidak diinginkan (Susilowati, Sri Iswari and Sukaesih Jurusan Biologi, 2013).
4. Sistem ekskresi : Sistem ini terdiri dari ginjal, ureter, kandung kemih dan uretra. Sistem ini bertanggung jawab untuk membuang sisa metabolisme dan bahan kimia beracun dari tubuh melalui urin (Ristina, Khairil and Artika, 2020).
5. Sistem saraf : Sistem ini terdiri dari otak, sumsum tulang belakang dan saraf. Sistem ini bertanggung jawab untuk mengirimkan sinyal listrik ke seluruh tubuh, mengendalikan gerakan dan sensasi, serta memproses informasi (Lestari, Mulyani and Susanti, 2016).
6. Sistem endokrin : Sistem ini terdiri dari kelenjar endokrin, termasuk kelenjar hipofisis, tiroid, dan adrenal. Sistem ini bertanggung jawab atas produksi hormon yang mengatur berbagai fungsi tubuh seperti metabolisme, pertumbuhan, dan reproduksi (Lestari, Mulyani and Susanti, 2016).

Setiap sistem organ dalam tubuh manusia bekerja sama untuk menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup manusia. Jika terjadi masalah pada salah satu sistem organ tersebut, maka dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan gangguan pada sistem organ lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah masalah kesehatan.

6.4 Hubungan Sistem Organ Tubuh Manusia terhadap kegiatan massage

1. Hubungan sistem kardiovaskular terhadap kegiatan massage

Sistem kardiovaskular memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan dan fungsi tubuh manusia. Sistem ini terdiri dari jantung, pembuluh darah dan darah serta memompa dan mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Pijat dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular dengan meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah.

Teknik yang diterapkan pada tubuh selama pemijatan dapat membantu meningkatkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah ke jantung dan ke seluruh tubuh. Ini dapat membantu meningkatkan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, meningkatkan fungsi organ dan otot, serta mengurangi gejala seperti nyeri atau ketegangan otot. Selain itu, pijatan juga dapat meningkatkan sirkulasi limfatik dan membantu mengeluarkan zat beracun dari dalam tubuh, sehingga dapat membantu meningkatkan fungsi sistem ekskresi.

Namun, sebelum dipijat, penting untuk mempertimbangkan kesehatan dan riwayat kesehatannya. Beberapa penyakit seperti kondisi seperti tekanan darah tinggi atau penyakit jantung mungkin memerlukan perubahan teknik pemijatan atau bahkan mencegah seseorang menerima pijatan. Oleh karena itu, Anda sebaiknya berkonsultasi dengan terapis atau dokter sebelum memijat orang lain.

Saat memijat, Anda harus menggunakan teknik yang lembut dan tidak terlalu kuat, agar tubuh tidak memancing reaksi yang berlebihan. Pemijat juga harus memantau kondisi kesehatan pasien selama dan setelah pemijatan agar tidak timbul masalah kesehatan yang tidak diinginkan.

Secara umum, pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular. Namun, perlu

diingat bahwa pijat bukanlah pengobatan utama untuk kondisi kesehatan jantung dan tidak boleh menggantikan perawatan medis bila diperlukan.

2. Hubungan Sistem Pernapasan terhadap kegiatan massage

Sistem pernapasan manusia adalah sistem yang terdiri dari organ pernapasan yang bekerja sama untuk mengantarkan oksigen ke seluruh tubuh dan mengeluarkan karbon dioksida dari tubuh. Sistem pernapasan juga terlibat dalam menjaga keseimbangan asam-basa dalam tubuh dan berperan penting dalam menjaga kesehatan secara umum. Pijat dapat memberikan efek positif pada sistem pernapasan, terutama dengan meningkatkan sirkulasi oksigen dan meningkatkan fungsi paru-paru.

Selama pemijatan, teknik tertentu dapat membantu meningkatkan pernapasan dengan meningkatkan sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh. Teknik tertentu, seperti pernapasan dalam dan ekspansi dada, dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperkuat otot pernapasan, memungkinkan seseorang bernapas lebih dalam dan lebih efektif. Perhatian khusus juga harus diberikan pada posisi pasien selama pemijatan, terutama pada posisi bernapas. Beberapa teknik pemijatan, seperti pemijatan punggung atau kompresi dada, dapat mengganggu pernapasan dan sebaiknya dihindari pada pasien dengan masalah pernapasan berat.

Sebelum memberikan pijatan kepada siapapun, Anda harus terlebih dahulu mengetahui kesehatan dan riwayat kesehatannya. Kondisi tertentu, seperti asma atau penyakit paru obstruktif kronik, mungkin memerlukan perubahan teknik pemijatan atau bahkan mencegah seseorang menerima pemijatan. Oleh karena itu, sebaiknya konsultasikan dengan terapis atau dokter sebelum memberikan pijatan pada seseorang yang mengalami gangguan pernapasan. Secara umum, pijat dapat meningkatkan sirkulasi oksigen dan

meningkatkan fungsi pernapasan. Namun, ingatlah bahwa pijatan bukanlah pengobatan utama untuk masalah pernapasan parah dan sebaiknya tidak menggantikan perawatan medis bila diperlukan. Pemijat juga harus memantau kondisi kesehatan pasien selama dan setelah pemijatan agar tidak timbul masalah kesehatan yang tidak diinginkan.

3. Hubungan system pencernaan terhadap kegiatan massage

Sistem pencernaan manusia adalah sistem yang terdiri dari organ-organ yang bekerja sama untuk memecah dan menyerap nutrisi dari makanan yang kita makan. Sistem ini juga terlibat dalam menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan berperan penting dalam menjaga kesehatan secara umum. Pijat dapat memberikan efek positif pada sistem pencernaan, terutama dengan meningkatkan aliran darah dan merangsang sistem pencernaan.

Teknik tertentu selama pemijatan dapat membantu merangsang sistem pencernaan dengan meningkatkan aliran darah ke organ pencernaan. Teknik tertentu, seperti pemijatan perut atau tekanan pada titik tertentu di perut, dapat membantu merangsang kontraksi otot pencernaan dan meningkatkan aliran cairan pencernaan dalam tubuh. Ini dapat membantu meningkatkan pencernaan dan mengurangi masalah pencernaan seperti sembelit atau gas.

Namun, sebelum memijat area perut, ingatlah bahwa area ini juga mengandung organ penting seperti hati dan pankreas, sehingga harus dilakukan dengan hati-hati. Terapis pijat juga tidak boleh menggosok area sensitif atau menimbulkan gejala nyeri pada pasien dan selalu menggunakan teknik yang aman dan terbukti efektif untuk meningkatkan aliran darah dan merangsang saluran pencernaan.

Selain itu, ada beberapa penyakit yang dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan mencegah seseorang menerima pijatan di area perut, seperti: B. gangguan pencernaan atau penyakit radang usus. Sebelum melakukan pijat perut, Anda harus terlebih dahulu mengetahui kesehatan dan riwayat kesehatan pasien serta berkonsultasi dengan terapis atau dokter untuk menentukan teknik pijat yang aman dan tepat untuk pasien. Secara umum pijat dapat merangsang sistem pencernaan dan memperlancar peredaran darah, namun harus dilakukan dengan hati-hati dan sesuai dengan kesehatan pasien. Pemijat juga harus memantau kondisi kesehatan pasien selama dan setelah pemijatan agar tidak timbul masalah kesehatan yang tidak diinginkan.

4. Hubungan system ekskresi terhadap kegiatan massage

Sistem ekskresi adalah sistem yang bertanggung jawab untuk membuang limbah dan polutan dari tubuh. Sistem ini terdiri dari organ seperti ginjal, kandung kemih, hati dan kulit. Pijat dapat mempengaruhi sistem eliminasi dengan meningkatkan aliran darah dan mempercepat pembuangan limbah dari tubuh.

Selama pemijatan, teknik-teknik tertentu, seperti memijat punggung atau menekan titik-titik tertentu di kaki, dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang eliminasi tubuh. Peningkatan aliran darah ini dapat membantu mempercepat proses pembuangan limbah dan meningkatkan fungsi organ ekskresi seperti ginjal dan hati. Namun perlu diingat bahwa ada beberapa penyakit yang dapat mempengaruhi sistem ekskresi dan mencegah seseorang menerima pijatan, seperti: B. batu ginjal atau infeksi saluran kencing. Sebelum memijat area yang berhubungan dengan sistem ekskresi, Anda harus terlebih dahulu mengetahui kesehatan dan riwayat medis pasien serta berkonsultasi

dengan terapis atau dokter untuk menentukan teknik pemijatan yang aman dan tepat bagi pasien.

Selain itu, penting juga untuk menjaga kebersihan dan kesehatan selama melakukan aktivitas pijat, terutama pada area yang berhubungan dengan organ ekskresi seperti kaki dan punggung. Kebersihan yang buruk dapat menyebabkan infeksi atau masalah kesehatan lain yang dapat mengganggu fungsi sistem ekskresi.

Secara umum, pijat dapat membantu meningkatkan sirkulasi dan merangsang sistem ekskresi untuk mempercepat pembuangan limbah dari tubuh. Namun harus dilakukan dengan hati-hati dan sesuai dengan kondisi pasien, serta harus diperhatikan kebersihan dan higienitas selama pemijatan.

5. Hubungan system Saraf terhadap kegiatan massage

Sistem saraf adalah sistem yang paling kompleks dalam tubuh manusia dan terdiri dari banyak bagian termasuk otak, sumsum tulang belakang, saraf tepi dan sistem saraf otonom. Sistem saraf memainkan peran penting dalam mengatur fungsi tubuh, termasuk fungsi kognitif, sensorik, motorik, dan otonom. Pijat dapat mempengaruhi sistem saraf dengan mempengaruhi fungsi saraf tepi dan sistem saraf otonom.

Selama pemijatan, teknik tertentu seperti pemijatan, tekanan atau getaran dapat merangsang saraf tepi dan membantu meredakan stres, kecemasan, atau ketegangan emosional yang dapat menyebabkan gangguan sistem saraf. Teknik-teknik ini dapat memicu pelepasan endorfin dan oksitosin, yang dapat membantu meningkatkan perasaan rileks dan sejahtera. Selain itu, pemijatan juga dapat memengaruhi sistem saraf otonom yang mengatur fungsi tubuh bawah sadar seperti detak jantung, pernapasan, dan pencernaan. Teknik pemijatan tertentu dapat membantu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung

jawab untuk memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki pencernaan. Merangsang sistem saraf parasimpatis dapat membantu menghilangkan stres, kecemasan, atau ketegangan emosional yang dapat merusak sistem saraf.

Namun, perlu diingat bahwa ada beberapa penyakit yang dapat memengaruhi sistem saraf dan mencegah seseorang menerima pijatan, seperti: B. penyakit saraf, gangguan saraf, atau gangguan peredaran darah. Sebelum memijat area sistem saraf, Anda harus terlebih dahulu mengetahui kesehatan pasien dan riwayat medis serta berkonsultasi dengan terapis atau dokter untuk menentukan teknik pemijatan yang aman dan tepat bagi pasien. Secara umum, pijat dapat membantu merangsang saraf tepi dan sistem saraf otonom untuk menghilangkan stres, kecemasan atau ketegangan emosional yang dapat merusak sistem saraf. Namun, harus dilakukan dengan hati-hati dan sesuai dengan kondisi pasien, dan perhatian harus diberikan pada teknik dan keamanan selama pemijatan.

6. Hubungan system Endokrin terhadap kegiatan massage

Sistem endokrin terdiri dari kelenjar yang menghasilkan hormon yang berperan penting dalam mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk metabolisme, pertumbuhan, reproduksi, dan keseimbangan elektrolit. Pijat dapat memengaruhi sistem endokrin dengan memengaruhi produksi dan pelepasan hormon tertentu.

Selama pemijatan, teknik tertentu, seperti tekanan atau memijat titik tertentu, dapat merangsang kelenjar endokrin tertentu, seperti kelenjar tiroid, adrenal, atau hipofisis. Merangsang kelenjar endokrin ini dapat meningkatkan produksi dan pelepasan hormon tertentu, seperti hormon tiroid, kortisol atau hormon pertumbuhan.

Teknik pemijatan tertentu juga dapat membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan saat stres sedang tinggi. Di sisi lain, pijatan dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan oksitosin, yang meningkatkan perasaan rileks dan sejahtera.

Namun perlu diingat bahwa ada beberapa kondisi medis yang dapat mempengaruhi fungsi hormonal dan mencegah seseorang menerima pijatan, seperti: Penyakit tiroid, gangguan hormonal atau diabetes. Sebelum melakukan pemijatan pada area yang berhubungan dengan sistem endokrin, Anda harus terlebih dahulu mengetahui kesehatan dan riwayat kesehatan pasien serta berkonsultasi dengan terapis atau dokter untuk menentukan teknik pemijatan yang aman dan tepat bagi pasien.

Secara umum, pijat dapat mempengaruhi sistem endokrin dengan merangsang kelenjar endokrin tertentu dan mempengaruhi produksi dan pelepasan hormon tertentu. Namun, harus dilakukan dengan hati-hati dan sesuai dengan kondisi pasien, dan perhatian harus diberikan pada teknik dan keamanan selama pemijatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Irawan, Y. 2020. 'APLIKASI ANDROID SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN ORGAN TUBUH MANUSIA DENGAN MENERAPKAN AUGMENTED REALITY (Studi Kasus: SDN 005 Makmur Pangkalan Kerinci)', *Jurnal Ilmu Komputer*, 9(2), pp. 102–106. Available at: <https://doi.org/10.33060/jik/2020/vol9.iss2.173>.
- Jamali, L.L. 2019. 'Transplantasi Organ Tubuh Manusia Perspektif Al-Qur'an', *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Quran dan al-Hadis*, 7(01), p. 113. Available at: <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v7i01.4531>.
- Keputusan Mukhtar Tarjih Muhammadiyah ke-21 di Klaten, "Bayi Tabung dan Pencangkakan Dalam Sorotan Hukum Islam" (Yogyakarta: Penerbit Persatuan Yogyakarta, 1980).
- Lestari, D., Mulyani, E.. and Susanti, R. 2016. 'Pengembangan Perangkat Blended Learning Sistem Saraf Manusia Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis', *Journal of Innovative Science Education*, 5(1), pp. 83–93. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jise>.
- Novitasari, Dyah & Arianto, F. 2017. 'Pengembangan Augmented Reality Berbasis Android Materi Sistem Pernapasan Manusia Untuk Siswa Kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Porong', *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 8(2), pp. 1–5.
- Ristina, R., Khairil, K. and Artika, W. 2020. 'Desain Pembelajaran Virtual Laboratorium Berbasis Inkuiri Terbimbing untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Aktivitas Peserta Didik pada Materi Sistem Ekskresi Manusia', *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 8(1), pp. 114–127. Available at: <https://doi.org/10.24815/jpsi.v8i1.15761>.

- Sidabutar, R.M. 2019. 'Sistem Pakar Mendiagnosa Penyakit Sistem Kardiovaskuler Pada Lansia Dengan Menggunakan Metode Case Based Reasoning', *Jurnal Riset Komputer (JURIKOM)*, 6(1), pp. 93–99.
- Susilowati, I., Sri Iswari, R. and Sukaesih Jurusan Biologi, S. 2013. 'Unnes Journal of Biology Education PENGARUH PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA MATERI SISTEM PENCERNAAN MANUSIA Info Artikel', *J.Biol.Educ*, 2(1), p. 50229. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujeb>.

BAB 7

PENGERTIAN MANIPULASI MASSAGE

Oleh M. Irfan Hasanuddin

7.1 Pendahuluan

Menjadi hal yang sangat penting bagi tubuh agar lebih bugar yaitu dengan tetap menjaga keadaan tubuh. Tak bisa dipungkiri jika di era saat ini hal tersebut merupakan suatu yang harus selalu diperhatikan, agar tubuh menjadi bugar maka diperlukan olahraga secara kontinu. Setiap cabang olahraga selalu berkaitan dengan kondisi fisik dan tentunya harus dilakukan dengan cara yang benar sesuai prosedur, terlebih saat olahraga maka pastinya tubuh akan merasa kelelahan atau biada disebut dengan lelah.

Kondisi tubuh yang melemah, kemampuan daya tahan tubuh yang menurun serta kekuatan otot pada saat bekerja juga akan menjadi tidak stabil, hal tersebut dikarenakan lelah, perlu diketahui bahwa lelah juga bisa terjadi bukan hanya setelah olahraga namun bisa juga dipengaruhi karena stres dan cemas, menjadi sebuah tanda bahwa ketika tubuh dipenuhi dengan pikiran stres maka diperlukan cara dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Jika ditinjau dari segi ilmu fisiologi mengenai kelelahan, harus diketahui bahwa dalam tubuh manusia terdiri banyak sel, jaringan dan juga otot dan setiap bagian tersebut mempunyai tugasnya masing-masing, bagian terkecil dalam tubuh yaitu sel dan akan menyesuaikan dengan fungsi dan tugasnya, setiap sel berbeda-beda sehingga memberikan pengaruh pada setiap pertumbuhan dan perkembangan.

Ketika berolahraga maka tubuh akan bergerak, pada bagian saraf, pembuluh darah, jaringan, tulang, sel dan sendi, gerakan tersebut terealisasi jika gerakan dan kelunakan sel serta yang menggerakkan bagian dalam tubuh sudah aman. Saat manusia merasa kelelahan maka massa otot akan berkumpul pada sendi sehingga bisa menimbulkan cedera terlebih jika elastisitas serta kekuatan jaringan tidak memungkinkan.

Ketika kelelahan maka akan muncul reaksi dalam darah yang bisa menghasilkan zat pembakaran dalam tubuh, seperti asam laktat serta gas arang dioksida. Hal tersebut sudah terbukti dan para pakar di laboratorium melalui seekor anjing yang saat istirahat kemudian disuntik dan jelas terlihat peredaran darahnya dengan darah anjing yang masih kelalahan, hasil dari eksperimen tersebut menunjukkan bahwa anjing yang sudah istirahat tak lama akan menjadi lelah kembali.

Adapun ketika manusia lelah akan merasakan bagian lelah, yaitu 1) *pathologist fatigue*, yang diartikan sebagai permulaan penyakit organik seperti penyakit paru-paru, jantung, hati dan lainnya, 2) *psychological fatigue* (lelah kejiwaan), merupakan sesuatu yang bertentangan dengan jiwa yang sudah berlarut-larut, adanya rasa tidak senang dan kejenuhan, hasil dari para peneliti telah membuktikan bahwa sebagian orang lelah karena kondisi kejiwaan yang dialaminya, seorang dokter bernama Dr. Frank N Allan dari Boston di mana penelitiannya dengan 300 orang yang mengidap kronis exhaustive diperoleh bahwa 20% kelelahan juga disebabkan oleh aktivitas jasmani dan 80% diperoleh dari proses kejiwaan, dan 3) *physicological fatigue* secara fisiologis akan merasakan lelah, merupakan akibat dari reaksi kimia di dalam tubuh yang diakibatkan oleh aktivitas jasmani yang kemudian menghasilkan zat sisa pembakaran, saat hidup kondisi tubuh

akan terus mengalami rangkaian susunan lalu perombakkan suatu tenaga dari bentuk satu ke bentuk yang lainnya melalui perantara oksigen sebagai hasil dari zat pembakaran. Dalam senyawa glikogen akan terjadi penyeimbangan kedua proses di atas dan selalu diikuti penimbunan tenaga cadangan, saat manusia bekerja keras, akan terjadi proses perombakan secara besar-besaran dalam tubuh, sehingga keperluan manusia terhadap gula dan oksigen akan mengalami peningkatan bahkan biasanya tubuh akan sulit untuk mencapai tingkat kebutuhannya. Akibat dari hal tersebut cadangan yang ada di dalam tubuh habis terpakai, dan tubuh juga perlu pengisian oksigen kembali setelah melakukan istirahat. Mengenai kondisi tersebut pembakaran jaringan dalam tubuh menjadi kurang sempurna yang dialami oleh manusia yaitu kelelahan. Oleh karena itu penulis akan membatasi pembahasan pada buku ini di mana akan lebih membahas tentang kelelahan fisiologis.

Mengenai tubuh manusia sangat penting agar diketahui sebagai pengetahuan mendasar dan mutlak bagi masseur yang bertugas dalam mengatasi, melakukan pencegahan, melakukan penanganan serta perawatan intensif saat cedera setelah berolahraga, melalui hal tersebut akan dilakukan tindakan pencegahan serta penanganan yang tepat dan memiliki rasa tanggung jawab, seorang masseur akan paham bagian yang perlu untuk ditangani, mengetahui sesuatu yang bertentangan, tahu bagian yang perlu untuk diprioritaskan, paham yang tidak boleh dilakukan serta berperilaku dan sebagainya, sehingga tercapai dengan sesuai keinginan.

Berdasarkan uraian tersebut maka ada beberapa tujuan, manfaat serta macam-macam dalam mengatasi kelelahan, yaitu melalui manipulasi massage, di mana manipulasi massage merupakan sebuah cara atau teknik dalam memijat secara khusus yang ditujukan pada seorang olahragawan ataupun atlet.

7.2 Pengertian Manipulasi Massage

Manipulasi massage merupakan bisa dikatakan sebagai sebuah cara yang fokus pada teknik gerakan tangan tujuannya yaitu agar seseorang bisa memperoleh kenyamanan, perawatan jasmani dan kesenangan. Pada praktiknya manusia pertama tercatat yang telah tersebut dan berkembang di China, Mesir dan India bahkan kebudayaan tinggi, manipulasi massage digunakan tidak serta merta hanya untuk tubuh namun juga sebagai salah satu alternatif untuk pengobatan.

Adapun teknik yang digunakan pada masa India kuno menggunakan tiga teknik yaitu menggosok atau effleurage, pijatan atau petrisage dan menggerus atau friction. Pada proses massage tersebut dilakukan pada jaringan-jaringan yang lunak pada bagian tubuh manusia yang bisa, perlu diketahui bahwa orang India melakukan massage sebagai upacara agama, beda juga dengan Mesir kuno di mana banyak sumber dan juga dokumen yang terpajang dan terpelihara dengan baik yang diabadikan di dinding, papyrus serta relief gunanya ialah memberi makna tentang pada masa tersebut olahraga sudah jauh berkembang, mulai dari pemimpin pemerintahan hingga masyarakat di sana menggemari massage dalam menjaga kondisi tubuh mereka, selain massage untuk olahraga juga ada untuk mengobati luka karena kecelakaan dan lainnya.

Terdapat beberapa aliran kedokteran yang mempelajari massage dan membuktikan bahwa massage memberikan pengaruh dan mempunyai banyak efek pada fisiologis. (*Hipocrates*) *massage* akan menambah kekuatan pada sendi yang lemah dan bisa melemaskan sendi yang mengalami kekakuan.

Jika dilihat dalam buku catatan sejarah, massage pertama kali ada hubungannya dengan aktivitas olahraga di Yunani, perlu diketahui bahwa dokter di Yunani ialah subjek merutinkan massage sebagai alternatif bagi atlet maupun

olahragawan dalam memelihara kondisi tubuh, massage digunakan di Gimnasium yaitu gedung olahraga, dan olahraga memiliki pengaruh sangat penting dalam bidang budaya, agama dan politik. Saat itu olahraga begitu digemari karena para atlet harus latihan dengan giat agar menjadi juara, dalam menggapai kejuaraan mereka mengatasi kondisi tubuh agar terbebas dari rasa stres dan cemas, untuk menghilangkannya yaitu melalui manipulasi massage, pada saat massage bisa menggunakan air wangi, obat khusus massage dan minyak biasa, di Yunani terdapat seorang guru yang sangat mahir dalam melakukan massage yang disebut aliptes, dalam melakukan manipulasi massage mereka melakukan massage pada saat sebelum olahragawan mengikuti perlombaan dan setelah perlombaan.

Kebiasaan massage sudah tersebar jauh hingga ke pelosok bahkan sampai ke Roma, atlet roma saat itu terus memelihara dan mempertahankan kondisi tubuh agar memperoleh kejuaraan, yang paling disukai yaitu massage dan bermandi dengan air panas. Massage juga bisa diartikan sebagai suatu pengobatan yang dilakukan di rumah-rumah untuk tetap sehat dalam suasana pagi hari dan malam hari untuk menghilangkan kelelahan.

Pada keilmuan yang modern saat ini telah banyak ilmuwan yang sedang mencari tahu cara menangani pencegahan cedera saat berolahraga yang efektif bagi tubuh, yaitu melakukan manipulasi massage terbukti bahwa lebih efektif dalam pembinaan atlet di negara maju dan negara berkembang, manipulasi massage dilakukan melalui teknik pijatan khusus yang diperlukan untuk olahragawan, pemijatannya dilakukan dengan tangan pada seluruh tubuh, gunanya yaitu untuk melancarkan peredaran darah dan cairan tubuh jika dengan gosokan, pijatan dan pukulan pada otot serta kulit pada tubuh dengan benar.

7.3 Tujuan dan Manfaat Manipulasi Massage

Secara umum tujuan manipulasi massage bagi pemeliharaan tubuh yaitu:

- a) Melancarkan darah, sehingga arus pada darah veneus mengarah ke arah jantung, lancarnya peredaran darah tersebut nantinya akan lebih mempercepat proses pembuangan zat sisa pembakaran serta penyebaran sari-sari makanan pada jaringan dalam tubuh
- b) Memberikan rangsangan tepat pada saraf terutama saraf tepi atau perifer dalam peningkatannya terhadap rangsangan
- c) Ketegangan otot tonus akan meningkat serta elastisitas dan kekenyalan otot dalam meningkatkan daya kerjanya.
- d) Menghaluskan dan membersihkan kulit

Melalui manipulasi massage bisa memperoleh segudang manfaat yang begitu banyak bagi tubuh dan bisa mengistirahatkan kondisi jiwa dan pikiran, massage untuk menghindari cedera dan meningkatkan prestasi olahragawan saat mengikuti perlombaan olahraga, dalam melakukan massage perlu didukung oleh fisiologis, fisiologi olahraga, anatomi, psikologi olahraga agar manipulasi terhadap otot dilakukan berdasarkan pendukung tersebut. Menurut Arif Setiawan (2020) bahwa sangat penting bagi seorang olahragawan dan atlet serta praktisi olahraga mengetahui serta mendalami manipulasi massage tersebut terkhusus yang bergelut dalam bidang rehabilitasi penderita cedera baik secara teori dan praktiknya sebab mampu dalam meningkatkan serta memulihkan kondisi tubuh para atlet agar peluang mendapatkan juara lebih besar dan meminimalisir resiko mengalami cedera.

Manipulasi massage bisa melahirkan rasa segar yang baru, mempertahankan kekuatan otot serta persendian, disamping itu massage akan menyembuhkan cedera yang

diakibatkan oleh kerja fisik yang berlebihan, gangguan saraf serta kerusakan pada anggota tubuh lainnya. Ada juga kelainan atau biasa disebut congenital deformities yang dibawa sejak lahir melalui manipulasi massage secara rutin bisa teratasi dengan baik melakukan manipulasi massage pada bagian tubuh tertentu.

7.4 Macam-Macam Manipulasi Massage

Macam-macam manipulasi massage sudah banyak diperbaharui sehingga banyak variasi atau model gerakan yang muncul. Akan tetapi dasar manipulasi massage akan dijelaskan pada bagian ini disertai dengan langkah-langkah yang benar, apabila masseur biasa melakukan massage maka pasti akan mempunyai banyak teknik dalam proses massage yang dilakukan. Adapun macam-macam manipulasi massage yaitu sebagai berikut:

1. Manipulasi paha atau tungkai bagian atas

Pada bagian paha terbagi menjadi dua bagian yaitu paha bagian atas dan bawah, dalam melakukan manipulasi massage untuk seluruh tubuh pasien masseur biasanya akan memulai pada bagian paha belakang, adapun langkah-langkah dalam melakukan massage paha tungkai bagian belakang yaitu:

- a. Pasien harus dalam keadaan tengkurap, dan tubuh harus rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, petrissage, walken, tappotement shaking dan terakhir kembali ditutup dengan effleurage.

Perlu diketahui bahwa effleurage terdiri dari tiga macam yaitu: 1) bagian menyeluruh menggunakan dua tangan pada bagian atas, posisi kedua tangan menghimpit, tangan luar ada di depan tangan dalam, gerakan ini akan

dimulai dari lutut menuju arah pangkal paha, jika sampai di pangkal paha tangan luar meneruskan ke bagian panggul, jari tangan berputar mengikuti alur gerakan tangan bagian luar, lalu kembali pada tempat semula tanpa tekanan, 2) tangan bagian dalam untuk paha bagian dalam dimana posisi tangan luar harus memegang tumit pasien dan telapak tangan masseur berada pada bagian paha dalam pasien, gerakan dimulai dari arah atas lutut ke arah pangkal paha, jika sampai dipangkal paha jari tangan berputar keluar lalu terus ke panggul lalu kembali tanpa tekanan, 3) tangan bagian luar untuk sisi luar paha, gerakannya dimulai dari atas lutut menuju panggul, jika sampai dipanggul kembali ke tempat semula tanpa tekanan, effleurage dilakukan sebagai pembuka sekaligus penutup, sebaiknya tidak menggunakan tekanan yang keras.

Saat hendak melakukan petrissage yang terbagi dua macam pada manipulasi bagian paha, yaitu: 1) kedua tangan harus seirama dalam bergerak untuk memeras naik dan turun pada semua permukaan, dimulai dari atas lutut ke arah pangkal paha dan 2) kedua tangan secara bergantian memeras sisi yang dimanipulasi. Kemudian walken yaitu melalui penggosokan di area paha atas, sama seperti effleurage namun gerakan telapak tangan yang satu dengan yang lainnya harus berlawanan arah, kemudian tappotement dilakukan dengan telapak tangan dalam keadaan mengepal, yang penekanannya pada seluruh bagian tungkai atas. Shaking juga ada dua macam bisa dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Baiknya masseur memperhatikan dengan baik kondisi otot yang akan di shaking, jika belum merasa rileks maka tidak boleh melakukan shaking.

2. Manipulasi betis atau tungkai bagian bawah

Pada manipulasi betis atau tungkai bagian bawah terbagi menjadi dua bagian yaitu betis bagian belakang dan bagian depan, dalam melakukan manipulasi massage masseur harus memulai dari paha kemudian lanjut ke bagian betis, adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam manipulasi betis yaitu:

- a. Pasien harus dalam keadaan tengkurap, dan tubuh harus rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, petrisage, shaking lalu ditutup dengan effleurage

Perlu diketahui bahwa effleurage terdiri dari empat macam yaitu: 1) kedua tangan saling berdekatan dengan posisi vertikal searah betis bagian depan dan belakang, 2) kedua tangan posisi telapak tangan terbuka bersebelahan dengan ibu jari, 3) lalu satu tangan memanipulasi dari dalam dan 4) satu tangannya lagi memanipulasi dari luar, kemudian petrisage dilakukan dengan gerakan mengangkat tekan, tangan luar tetap memegang pergelangan kaki sebelah pasien, tangan dalam berada di bagian bawah dan ibu jari menempel di betis, manipulasi dilakukan dengan bergantian, jika tangan luar memeras tangan dalam dan gerakan naik turun sesuai alur effleurage. Kemudian shaking terdiri dari dua cara, yaitu: 1) satu tangan setelah betis menjadi rileks tangan bagian dalam memegang pergelangan kaki pasien, dan tangan luar melakukan guncangan dengan menggosok betis dengan menyilang dan 2) kedua tangan setelah betis menjadi rileks, pergelangan kaki pasien disanggah dengan bahu, posisi masseur harus hadap ke pasien, shaking dilakukan dengan gerakan memilin betis, sekitar 10 detik shaking dilakukan. Setelah itu dilakukan kembali teknik effleurage.

3. Manipulasi telapak kaki dan punggung kaki

Pada manipulasi telapak kaki dan punggung kaki terlebih dahulu yang perlu dimanipulasi yaitu telapak kaki, adapun langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut:

- a. Pasien harus dalam keadaan tengkurap, dan tubuh harus rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, petrisage dan kemudian effleurage

Perlu diketahui bahwa dalam melakukannya effleurage awal terdiri dari tiga cara dan dimulai dari ujung telapak kaki, yaitu dengan cara: 1) membuka telapak tangan lalu menggosok seluruh permukaan telapak kaki dengan menggunakan jari-jari tangan dan menggerakkan ke arah tumit, 2) jika sudah sampai pada bagian tumit lalu ujung jari-jari berada pada tendon achilles, terus melanjutkan gosokan dan gerakan tersebut seperti memeras lalu kembali ke posisi awal dengan tetap menempel pada bagian kaki, 3) effleurage bagian akhir sama dengan yang effleurage awal tapi tidak sekuat pada waktu awalnya, kemudian petrisage ada dua cara dalam melakukannya, yaitu: 1) pengerjaannya sama dengan betis yaitu dengan memeras lalu ditekan, di mana masseur menggunakan satu tangan dan memegang telapak kaki pasien, lalu ibu jari tangan sebelahnya berada diposisi telapak tangan tersebut, jika telapak tangan melakukan gerakan memeras ibu jari akan rileks dan jika ibu jari melakukan penekanan pada telapak maka akan bergantian telapak tangan akan menjadi lebih rileks, 2) melakukan remasan pada telapak kaki menggunakan dua ibu jari, dimulai dari pangkal jari sampai pada bagian telapak kaki, gerakan petrisage dimulai dari ujung telapak kaki ke arah tumit dan menjangkau seluruh bagian telapak kaki dan terakhir effleurage akhir dimulai

dari ujung punggung kaki dengan membuka telapak tangan dan menggosok menggunakan ujung jari-jari lalu bergerak ke arah punggung dan mata kaki lalu kembali pada posisi awal, kedua dilakukan mulai dari punggung kaki dengan menggunakan kedua telapak mata kaki dengan kedua telapak tangan dan seluruh jari-jari pada telapak kaki dan terakhir dari punggung kaki mengarah ke pangkal mata kaki menggunakan kedua telapak tangan dan seluruh jari-jari sedangkan kedua ibu jari ada di telapak kaki. Setelah itu melakukan petrissage menggunakan kedua ibu jari untuk memijat punggung jari sampai rata.

4. Manipulasi punggung

Adapun langkah-langkah dalam melakukan manipulasi punggung, yaitu sebagai berikut:

- a. Pasien harus dalam keadaan tengkurap, dan tubuh harus rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, friction, walken, skin rolling, tappotment, take off dan effleurage

Perlu diketahui dalam melakukan manipulasi punggung diawali dengan effleurage ada tiga cara, yaitu: 1) memijat dengan menggunakan seluruh jari tangan kanan dan kiri, 2) menggunakan kedua telapak tangan untuk memijat dan 3) menggunakan punggung jari untuk menekan dan memijat. Kemudian friction dilakukan dengan tiga cara, yaitu: 1) mengurut dengan ibu jari, 2) mengurut dengan tiga jari tangan dan 3) melalui pangkal tangan ibu jari dan tiga jari tengah dilakukan pada bagian samping columna vertebrae, telapak tangan untuk semua punggung, gerakannya seperti skrup. Kemudian walken dilakukan dengan cara menggosok secara melintang punggung dengan naik dan turun dan tidak boleh terputus lalu dengan menyilang, menggunakan kedua telapak tangan yang

arahnya berbeda. Kemudian skin rolling dilakukan dengan cara melipat jaringan kulit dan menggelindingkan kearah atas dan arah jantung pada bagian seluruh punggung. Kemudian tappotment dilakukan dengan empat cara, yaitu: 1)memukul dengan sisi telapak tangan pada ujung jari, 2) menggunakan sisi telapak tangan, 3) menggunakan kedua telapak tangan dengan mengepalkannya dan 4) menepuk dengan menggunakan telapak tangan dibuat cekung. Lalu take off dilakukan dengan manipulasi tambahan, gerakannya dimulai dari pinggang sampai ke atas seperti kapal terbang yang akan landas dan effleurage akhir dilakukan dengan cara menekan tapi bagian akhir dikurangi penekananannya.

5. Manipulasi lengan

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam manipulasi lengan yaitu sebagai berikut:

- a. Pasien harus dalam keadaan tengkurap, dan tubuh harus rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, petrisage, shaking dan effleurage

Perlu diketahui bahwa dalam tahap effleurage awal dilakukan dengan enam cara, yaitu: 1) mengurut bagian otot tulang radius menuju siku, 2) memijat daerah otot trishape, 3) memijat pangkal humerus bagian dalam, 4) effleurage dilakukan dengan telapak tangan menghadap kearah atas, 5) ibu jari rapat pada bagian otot dekat tangan ulna lalu bergerak kearah siku dan 6) memutar ke dalam menuju otot bishape. Kemudian petrisage dilakukan dengan tiga cara, yaitu: 1) memijat lalu peras secara bergantian naik turun dari siku, 2) lengan pasien diletakkan di atas dada dengan siku ditekuk lalu otot trishape dipijat petrisage secara bersamaan dan 3) gerakan tekan lepas secara

bergantian naik turun. Kemudian shaking dilakukan dengan cara melakukan penggetaran pada bagian lengan, dengan memegang telapak tangan pasien dan diguncangkan sekiranya 15 detik. Kemudian effleurage akhir dilakukan dengan cara ditekan.

6. Manipulasi dada

Adapun langkah-langkah dalam melakukan manipulasi dada yaitu sebagai berikut:

- a. Pasien harus dalam keadaan tengkurap, dan tubuh harus rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, friction, walken, shaking dan effleurage akhir

Perlu diketahui dalam melakukan manipulasi dada dimulai dengan effleurage awal dan akhir dengan gerakannya menarik otot melalui sela-sela costae I sampai pada XII, di mulai dekat vertabrae kearah sternum, jika dada kanan yang dimanipulasi maka masseur berada di kiri pasien begitupun sebaliknya. Kemudian friction dilakukan dengan menggunakan tiga jari pada seluruh bagian dada dengan memutar searah jarum jam dan dimanipulasi dengan ujung jari. Kemudian walken dilakukan dengan gerakan seperti effleurage tetapi dilakukan secara menyilang pada dada tangan satu berlawanan arah. Kemudian shaking bisa dilakukan dengan dua cara yaitu: 1) mengguncangkan sebahagian dada yang menggoncang otot siliaca dibawah deltoideus, pada goncangan ini bisa mengakibatkan goncangan di sebahagian besar dada, 2) melakukan goncangan pada bagian dada dengan seperti skrup jari bergerak dari arah diafragma kearah klafikula juga sisi dada diantara costae. Kemudian effleurage akhir dilakukan dengan penekanan lebih ditekan daripada pertama.

7. Manipulasi perut

Adapun langkah-langkah dalam melakukan manipulasi perut yang benar yaitu sebagai berikut:

- a. Posisi pasien dalam keadaan terlentang lalu lengan berada disamping badan dan tubuh keadaan rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, walken, shaking dan effleurage akhir

Perlu diketahui bahwa dalam memanipulasi perut dilakukan dengan dua cara, yaitu: 1) dimulai dari samping badan lalu kearah ulu hati menggunakan telapak tangan, kemudian dari samping kiri badan turun searah dengan posisi pusar menuju ke bawah pusar dan dilanjutkan dengan gerakan lurus ke arah bawah disertai penekanan membentuk jajar genjang, 2) dilakukan dengan telapak tangan diletakkan pada ulu hati lalu menggerakkan kearah pusar dilakukan dengan bergantian tangan kanan dan kiri. Kemudian walken dilakukan cara menyilang kearah samping perut pada seluruh bagian perut dengan gerakan naik dan turun dari bawah ke atas, tangan satu dengan tangan yang lain berlawanan arah. Kemudian shaking dilakukan dengan vibra, tangan diletakkan di atas perut sekiranya 15 detik digetarkan lalu terakhir effleurage dilakukan dengan penekanan.

8. Manipulasi bahu

Adapun langkah-langkah dalam melakukan manipulasi bahu yaitu sebagai berikut:

- a. Posisi pasien dalam keadaan duduk, lengan disamping badan dan tubuh keadaan rileks
- b. Orang yang memanipulasi disamping pasien
- c. Manipulasi yang dilakukan : effleurage, petrisage, shaking dan effleurage akhir

Perlu diketahui dalam melakukan manipulasi bahu dimulai dengan effleurage awal dengan dua cara, yaitu: 1) meletakkan tangan di leher melalui ibu jari ada di atas punggung dan jari lainnya berada di bawah permukaan leher, menggosok lalu mendorong telapak tangan ke arah bawah sampai deltoideus dengan gerakan terakhir yaitu meremas deltoideus lalu gerakan kembali ke atas tanpa menekan. diulang 5 kali saat effleurage, 2) jika posisi masseur dari samping, maka harus berseberang dengan bagian yang dimanipulasi. Kemudian petrissage dilakukan dengan dua cara, yaitu: 1) memeras dan menekan bahu menggunakan jari tangan secara naik turun, 2) melakukan peremasan dan penekanan dengan berganti-gantian dengan kedua ibu jari tangan. Kemudian shaking dilakukan dengan meletakkan tangan kanan pada pangkal kepala, guncangkan bagian yang sudah di effleurage dan petrissage dengan tempo cepat alurnya naik dan turun, kemudian effleurage dilakukan seperti pertama tapi tekanan dikurang agar lebih rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N.I., 2016. *Fisioterapi Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Fondy, Tommy. 2016. *Sport Massage; Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Graha, A. Satia, Priyonoadi, Bambang. 2012. *Terapi Massage Frirage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hee, J.C., 2002. *Massage Olahraga Untuk Masyarakat Umum*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Ilmi, M.A., 2018. Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Ekstrensik. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20.
- Rahim, S. 1987. *Massage Olahraga; Teori, Metode, Teknik*. Jakarta: Pustaka Merdeka.
- Setiawan, Arif. 2020. *Sport Massage Pijat Kebugaran*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Sugiharto, 2014. *Fisiologi Olahraga Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sulistiyorini, Basoeki. H., 2013. *Sport Massage; Seni Pijat untuk Atlit/Olahragawan dan Umum*. Malang: Wineka Media.
- Sumaryanti, 2005. *Massage Olahraga*. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ningsih, Y.F. 2016., 2016. Pengaruh Sport Massage dan Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat dan Denyut Nadi. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3.
- Widhiyanti, K.A.T., 2018. *Cedera Olahraga; Pencegahan dan Perawatan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Wijanarko, B. Dkk, 2010. *Massage Terapi Cedera Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka.

BAB 8

TEKNIK MANIPULASI MASSAGE

Oleh Herlin Armisesna

Massage di era modern saat ini berkembang pesat dan meluas pada dunia olahraga, sebagai salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan (Ali Satya Graha, 2008). Salah satu usaha yang penting dalam persiapan dan pemeliharaan tubuh (fisik) adalah *Sport Massage*. *Sport Massage* adalah suatu unsur yang sangat berharga dalam latihan-latihan bagi olahragawan tetapi bagi seseorang yang bukan olahragawan juga tetap bermanfaat demi menjaga dan mengembalikan kondisi fisik yang lemah dengan efek rangsangan terhadap fungsi- fungsi organ tubuh dan penyesuaian aktivitas yang dilakukan (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009).

Sport Massage merupakan *massage* yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang yang sehat, terutama olahragawan. Dalam perawatan dimana *massage* dipergunakan, tidak semua macam manipulasi dipakai sekaligus, tetapi dipilih dua atau lebih manipulasi yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan perawatan.

Manipulasi adalah gerakan-gerakan masseur pada tubuh pasien saat melakukan *massage*. Gerakan-gerakan tersebut antara lain adalah:

Secara umum *sport massage* memiliki 7 teknik manipulasi: (1) *effleurage*, (2) *petrissage*, (3) *shaking*, (4) *tapotement*, (5) *walken*, (6) *vibration*, (7) *Skin-rolling* (Molyono, 2016).

8.1 *Effleurage*(Menggosok)

Manipulasi *effleurage* merupakan manipulasi pokok dalam *sport massage*. Caranya adalah dengan menggunakan seluruh permukaan tangan dan jari-jari untuk menggosok daerah-daerah tubuh yang lebar dan tebal, umpama daerah paha dan daerah pinggang serta punggung. *Effleurage* terutama digunakan untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan limpha), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik atau vena (darah *veneus*) agar dapat cepat kembali ke jantung. Oleh karenanya gerakan *effleurage* ini harus selalu menuju ke arah jantung, sebab jantung adalah pusat peredaran darah (Priyonoadi, 2011)

Effleurage adalah Teknik pemijatan berupa usapan lembut atau melulut dimulai dari menggunakan ujung jari dan dilanjutkan dengan teleapak tangan. Semua gerakan harus searah dengan pembuluh vena/menuju ke jantung. Terdapat banyak cara untuk melakukan Teknik ini hal ini dikarenakan disesuaikan dengan kebutuhan. Seperti Teknik *Effleurage* di punggung beda dengan di tangan dan juga tidak semua macam *euffleurage* dapat digunakan untuk semua anggota tubuh.

Teknik *Fuffleurage* ini memiliki efek relaksasi dan mempunyai manfaat untuk membersihkan kotoran pada permukaan kulit, memperlancar sirkulasi darah dan cairan getah bening, memperlancar pasokan gizi dalam otot.



Gambar 8.1. Gerakan Efflurage
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

8.2 *Petrissage*(Memijat)

Petrissage merupakan manipulasi yang terdiri dari perasan, tekanan, atau pengangkatan otot dan jaringan dalam. Efek *petrissage* dapat mempengaruhi saraf motorik, sangat berguna pada saat terjadi kelelahan otot. *Petrissage* (memijat) yaitu dilakukan dengan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya, dengan gerakan menekan otot kebawah dan kemudian meremasnya.

Petrissage juga bisa dilakukan dengan berbagai macam cara disesuaikan dengan kebutuhan di bagian mana yang akan di beri manipulasi. Bisa menggunakan ke dua tangan secara bersamaan, bisa bergantian telapak tangan dan ibu jari tangan atau dengan

jari-jari tangan sesuai otot-otot tubuh yang dimassage (Kurniawan and Kurniawan, 2021).

Tujuan dari petrissage yaitu untuk mendorong aliran darah kembali ke jantung dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran, mengistirahatkan otot, mengurangi ketegangan otot, melunakkan kontraksi otot, memaksimalkan metabolisme tubuh dan menghilangkan kelelahan. Dalam melakukan Teknik ini masseur sebaiknya dilakukan dengan nyaman dan berirama agar pasien merasa rileks. Untuk si pasien bagian yang mau di berikan manipulasi *Petrissage* harus rileks tidak tegang (Kurniawan and Kurniawan, 2021).

Teknik : Pelaksanaan petrissage untuk tempat-tempat yang lebar dapat dikerjakan dengan kedua tangan bersama-sama atau kedua tangan bergantian secara berurutan. Untuk daerah yang sempit cukup dikerjakan dengan ujung-ujung jari. Sedangkan arahnya naik turun bebas (Samsudin, 2019)



Gambar 8.2. Gerakan Petrissage
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

8.3 Shaking(Menggoncang)

Shaking merupakan teknik massage dengan cara menggoyang-goyangkan segmen tubuh yang akan dimanipulasi (Nanda *et al.*, 2019). Teknik shaking atau menggoyangkan dapat dilakukan dengan telapak tangan, baik dengan satu telapak atau dengan dua telapak tangan. Tujuan menggoyangkan adalah agar otot-otot pada segmen yang akan dimanipulasi dapat segera dalam kondisi rileks. Otot yang tegang tidak dapat dimanipulasi secara maksimal.

Shaking merupakan gerakan menggoncang bagian tubuh yang akan di massage. Gerakan ini memerlukan gerakan cepat tangan karena harus menggoncang ke arah kanan kiri serta bersamaan mendorong lembut ke arah jantung. Gerakan disesuaikan dengan bentuk otot untuk menghindari rasa sakit yang dapat ditimbulkan.

Teknik ini bermaksud untuk menempatkan bangunan-bangunan di bawah kulit seperti otot, pembuluh darah dan persyarafan yang ada bagian situ dikembalikan kepada tempatnya setelah melakukan aktivitas(Kurniawan and Kurniawan, 2021).

Tujuan *Shaking* adalah untuk memulihkan ketegangan otot, mempercepat transport informasi syaraf ke jaringan tubuh, merelaksasi otot, mencegah kekejangan otot yang diakibatkan penumpukan asam laktat yang berefek akan mengurangi ruang gerak sendi. Mempercepat pasokan gizi yang dibutuhkan pada bagian-bagian tubuh.

Shaking manipulasi massage yang dilakukan dengan cara menggoyang-goyangkan segmen tubuh yang akan dikerjakan atau dipijat. Tujuannya supaya otot pada segmen tersebut tidak kaku. Jika otot dalam kondisi kaku, maka susah untuk dilakukan manipulasi massage. Teknik ini dilakukan selama kurang lebih 30 detik (Nanda *et al.*, 2019).



Gambar 8.3. Gerakan Shaking
(Sumber : Dokumentasi Penulis)\

8.4 Friction

Maksud : menghancurkan bekuan-bekuan dan pengerasan-pengerasan didalam jaringan ikat dan otot.

Tujuan : menormalkan sirkulasi darah dan pertukaran zat.

Teknik : Friction dapat dikerjakan dengan ujung-ujung jari, ibu jari, atau pangkal tapak tangan, disesuaikan dengan keadaan. Caranya dengan menekan ujung-ujung jari tersebut dan putar-putarkan berurutan sambil jalan atau di tempat. Biasanya digunakan untuk menghancurkan kekakuan- kekakuan otot, ujung-ujung otot dan pada persendian. Arahnya naik turun (Samsudin, 2019)

Friction adalah Teknik dasar massage yang menggunakan jari-jari tangan. *Friction* dalam Bahasa Indonesia diartikan dengan menggerus. *Friction* dapat dilakukan dengan menggunakan telapak tangan, ibu jari dan menggunakan siku jika area yang di aplikasikan Teknik ini memiliki permukaan yang tebal. Teknik ini bertujuan

untuk mengurai timbunan sisa-sisa pembakaran kalori pada otot. Seperti kaku atau kebekuan yang terjadi dalam jaringan ikat.

Friction bermanfaat untuk menormalkan peredaran darah, menaikkan suhu tubuh, mempercepat peredaran getah bening, mengistirahatkan otot yang Lelah setelah bertanding, mempercepat pasokan gizi pada jaringan tubuh(Kurniawan and Kurniawan, 2021)



Gambar 8.4. Gerakan Friction
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

8.5 Tappotement

Tapotement merupakan gerakan pukulan ringan yang dilakukan secara berirama yang ditujukan pada bagian yang berdaging (Prastya *et al.*, 2019). *Tappotement* merupakan manipulasi massage dengan gerakan memukul area yang dimassage secara berirama dan terkontrol *Tappotement* dapat dilakukan dengan posisi tangan mengepal, dengan telapak tangan atau dengan kedua telapak tangan di rapatkan lalu di bagian

samping kelingking sebagai titik yang dikenakan ke pasien (Kurniawan and Kurniawan, 2021)

Tujuannya adalah mendorong atau memudahkan sirkulasi darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya dengan kepalan tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung (Prastya *et al.*, 2019) selain itu Tujuan *Tappotement* adalah untuk memperlancar peredaran darah, mempertinggi tonus otot, mempercepat pasokan gizi pada jaringan, dan memperlancar metabolisme (Kurniawan and Kurniawan, 2021)

Pukulan yang terkontrol ini memberikan rangsangan pada jaringan tubuh, dan mengakibatkan berbagai reaksi tergantung pada kecepatan, kekuatan dan waktu pukulan. Pukulan yang dilakukan dengan cepat dan waktu lama akan menimbulkan rangsangan yang lebih keras.

Ada empat macam *Tappotement* yang dilakukan di punggung, yaitu:

- a. Menggunakan sisi telapak tangan perkenaan pada ujung jari-jari/*hacking*



Gambar 8.5. Gerakan *Tappotement* (*hacking*)
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

- b. Menggunakan sisi telapak tangan/*beathing*



Gambar 8.6. Gerakan *beathing*
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

- c. Menggunakan kedua tangan dengan mengepal/*pounding*



Gambar 8.7. Gerakan *Tappotement*
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

- d. Menepuk dengan telapak tangan dibuat cekung seperti sendok/*clapping*



Gambar 8.8. Gerakan *clapping*
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

8.6 Walken

Walken berupa gosokan dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan jari-jari yang bergerak maju mundur bergantian antara tangan kanan dan kiri berfungsi untuk menyempurnakan pengambilan sisa-sisa pembakaran oleh darah dan segera dapat dibawa ke jantung (Prastya *et al.*, 2019).

Tujuan dari walken adalah sama dengan maksud effleurage hanya berbeda dalam pelaksanaannya. Teknik walken diberikan hanya di tempat-tempat yang lebar dan pelaksanaannya melintang otot, sedang effleurage dapat diberikan dimana saja dan pada umumnya menyusur perpanjangan otot. Walken selalu dikenakan dengan kedua tangan, jari-jari rapat. Dengan tekanan, gosokkan kedua tangan tersebut dengan arah yang berlawanan, satu menarik dan satu mendorong. Arahnya naik turun bebas (Samsudin, 2019)



Gambar 8.9. Gerakan Walken
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

8.7 Skin Rolling

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. Tujuan *Skin Rolling* adalah untuk melepaskan kulit dari jaringan ikat dibawahnya, melebarkan pembuluh kapiler bawah kulit, mempertinggi tonus, memperlancar peredaran darah dan memperbaiki pertukaran zat (Kurniawan and Kurniawan, 2021).



Gambar 8.10. Gerakan Walken
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

(Priyonoadi, 2011) menyatakan bahwa cara melakukan skin-rolling yaitu dengan menjepit kulit dengan ibu jari di satu pihak serta tiga atau empat jari di pihak yang lain, satu tangan atau dua tangan bersama-sama. Kemudian jepitan digerakkan dengan berjalan ke depan, dengan ibu jari mendorong kedepan, dan empat jari berjalan ke mukanya. Manipulasi ini terutama digunakan pada daerah-daerah yang lebar di sekitar persendian yang banyak bergerak seperti daerah pinggang dan punggung serta daerah tengkuk dan bahu.

Lengketan di atas daerah ruas-ruas tulang belakang, terutama di daerah ruas-ruas pinggang (*vertebrae lumbalis*), dapat dilonggarkan dengan mengangkat sekelompok kulit ke atas secara cepat dan singkat, berpindah dari satu bagian ke bagian yang lain. Tarikan pada kulit ini kadang-kadang menimbulkan kesakitan, yaitu rasa pedih pada kulit, hingga perlu dinetralkan dengan memberikan gerusan atau gosokan di daerah yang baru ditarik.

8.8 Vibration

Manipulasi *vibration* menggunakan ujung-ujung jari atau seluruh tapak tangan. Getaran yang terjadi diakibatkan oleh seluruh kontraksi isometrik dari otot-otot lengan bawah dan lengan atas, yaitu kontraksi otot tanpa pemendekan atau pengerutan serabut otot, maka manipulasi ini merupakan manipulasi yang berat dan sukar (Priyonoadi, 2011). *Vibration* merupakan gerakan menggerakkan otot-otot dengan menggetarkan dengan ujung-ujung jari tangan, buku-buku tangan dan pangkal telapak tangan. Tujuan untuk meningkatkan rasa aman dan ketenangan dan sangat berguna untuk proses relaksasi

Tujuan memberikan manipulasi *Vibration* ini adalah untuk mengendurkan otot, meningkatkan fleksibilitas jaringan-jaringan, menenangkan ketegangan syaraf pada daerah yang di massage.

Gerakan ini dimaksudkan untuk merangsang syaraf vegetative pada alat-alat dalam dan luar, untuk mempengaruhi alat-alat tersebut. Dalam pelaksanaan teknis manipulasi ini berbeda-beda menurut tempat daerah yang di massage. Goncangan pada perut hanya merupakan getaran kecil berbeda intensitas dengan Teknik *Shaking*. Anggota badan yang digoncang harus dalam keadaan rilek supaya hasilnya maksimal (Kurniawan and Kurniawan, 2021)



Gambar 8.11. Gerakan Vibration
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawan, A. W. and Kurniawan, M. T. A. 2021. *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. Available at: <https://fik.um.ac.id/wpcontent/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>.
- Nanda, H. Y. *et al.* 2019. *Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android, Main*.
- Prastya, A. H. *et al.* 2019. 'Pelatihan Sport Massage Pada Siswa Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Buleleng-Bali', *Jurnal Widya Laksana*, 8(2), pp. 175–180.
- Priyonoadi, B. 2011. *Sport massage*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Samsudin. 2019. 'Ilmu Lulut Dasar Massage Kebugaran', *Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*, pp. 1–136

BAB 9

JENIS MANIFULASI MASSAGE

Oleh Agus Sutriawan

9.1 Pendahuluan

Perkembangan IPTEK dibidang olahraga saat ini tergolong sangat pesat. Perkembangan tersebut ditandai dengan ditemukannya metode-metode untuk mengatasi sistem latihan, pemulihan, dan rehabilitasi. Perkembangan IPTEK tersebut meliputi berbagai aspek, seperti ditemukannya teknik untuk menunjang latihan dan terap-terapi untuk merelaksasikan otot supaya lebih terukur dan efektif dalam upaya peningkatan permainan, serta tekhnik persiapan-persiapan sebelum melakukan aktivitas olahraga supaya tidak mengalami cedera ataupun kelelahan. Salah satu usaha yang penting dalam persiapan dan pemeliharaan kondisi fisik dengan seiring perkembangan ilmu pengetahuan adalah dengan massage (Hemmings, 2001),

(Mulyono, 2016) menyatakan bahwa aktivitas olahraga akan meningkatkan kerja jantung oleh karena kerja otot memerlukan suplai energi dan oksigen. Jantung bertugas memompa darah guna mengirimkan nutrisi dan oksigen ke otot yang bekerja. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji bahwa ada pengaruh signifikan pemberian manipulasi massage terhadap penurunan denyut nadi. Peningkatan kerja jantung inilah yang menyebabkan meningkatnya denyut nadi kerja pada saat latihan. Sehingga proses fisiologis akan terus berlangsung pada saat kerja fisik dilakukan pada saat kerja fisik berhenti maka berangsur angsur denyut nadi akan turun karena intensitas latihan mulai menurun menuju nol. Peranan sport massage adalah pada saat manipulasi diberikan maka akan berefek pada pelebaran

pembuluh darah sehingga darah akan semakin lancar, sendi semakin tidak kaku setelah latihan, otot semakin tidak tegang karena efek manipulasi massage. Sehingga aliran darah lancar dan denyut nadi semakin cepat normal kembali. Massage memberikan efek relaksasi pada otot sehingga memperlancar jalannya aliran darah yang disirkulasikan keseluruh tubuh. Massage merupakan salah satu metode pemanasan yang efektif baik dilakukan sebelum pertandingan atau setelah pertandingan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dalam bertanding (Nopiana *et al.*, 2022).

(Intan Arovah, 2010) Sports massage (masase olahraga) merupakan salah satu modalitas terapi fisik yang digunakan oleh atlet untuk meningkatkan performa fisik, mencegah dan mengatasi cedera serta gangguan fisik lainnya akibat kerja fisik dengan intensitas tinggi. Sedangkan menurut (Suryadi, Madani and others, 2020) Manipulasi massage adalah teknik pijat yang melibatkan gerakan-gerakan yang terencana dan teratur pada jaringan-jaringan lunak tubuh seperti otot, ligamen, dan tendon. Tujuannya adalah untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri, dan memperbaiki fleksibilitas. Dalam konteks ini, istilah "teknik manipulasi masssage" mengacu pada metode memanipulasi jaringan lunak dengan memberikan tekanan dan gerakan tertentu pada area tubuh tertentu. Semua bagian tubuh juga bisa dirawat dengan pendekatan ini, kecuali punggung, tangan, dan kaki.

9.2 Jenis Manipulasi Massage

Masing-masing memiliki tujuan dan dampak yang berbeda. Tidak semua jenis manipulasi diterapkan secara bersamaan dalam sesi terapi pijat; sebaliknya, dua atau lebih manipulasi dipilih berdasarkan kebutuhan pasien dan tujuan pengobatan. Selama memijat, tukang pijat memanipulasi tubuh pasien. Gerakan-gerakan tersebut terdiri dari:

1. *Effleurage*

Effleurage adalah jenis pijatan yang melibatkan gerakan menggosok yang dimulai dengan jari-jari tangan dan berpindah ke telapak tangan. Setiap gerakan harus dilakukan ke arah jantung atau ke arah pembuluh darah. Teknik ini dapat digunakan dengan berbagai cara karena disesuaikan dengan kebutuhan. Ini berbeda dengan Teknik *Effleurage* yang digunakan pada tangan dan, seperti Teknik *Effleurage* yang digunakan pada punggung, tidak semua jenis *effleurage* dapat digunakan pada setiap bagian tubuh.

Teknik ini memiliki efek menenangkan dan memiliki kelebihan yaitu menghilangkan kotoran dari permukaan kulit, memperlancar peredaran darah dan cairan limfatik, serta memperlancar aliran nutrisi ke otot.



Gambar 9.1. Teknik *effleurage*
(Sumber : ebook sport massage)

2. *Petrissage*

Petrissage merupakan jenis pijatan yang dilakukan dengan menekan dan merasakan area tubuh yang perlu dipijat. Tukang pijat harus melakukan teknik ini dengan lancar dan berirama untuk membantu pasien bersantai. Porsi yang diinginkan pasien untuk menerima manipulasi *Petrissage* harus bersifat informal, bukan formal.



Gambar 9.2. Teknik *Petrissage*
(Sumber : ebook sport massage)

Selain itu, ada beberapa metode untuk *petrissage* tergantung pada bagian mana yang dikerjakan. Bergantung pada bagian tubuh mana yang dipijat, Anda dapat menggunakan kedua tangan secara bersamaan, mengganti telapak tangan dan ibu jari, atau menggunakan jari.

Manipulasi ini bertujuan untuk memaksimalkan metabolisme tubuh, menghilangkan kelelahan, mengendurkan otot, meminimalkan ketegangan otot, dan melunakkan kejang otot.

3. *Shaking*

Shaking adalah gerakan menggoyangkan bagian tubuh yang akan menerima pijatan. Karena tangan harus berjabat tangan dengan cepat ke kanan dan ke kiri serta secara bersamaan mendorong lembut ke arah jantung, maka gerakan ini melibatkan gerakan tangan yang cepat. Untuk mencegah potensi rasa sakit, gerakan dimodifikasi agar sesuai dengan bentuk otot. Agar struktur di bawah kulit, seperti otot, arteri darah, dan saraf, kembali ke lokasi semula setelah beraktivitas, prosedur ini menempatkan struktur tersebut di sana.

Tujuan *Shaking* diantaranya meredakan ketegangan otot, mempercepat pengiriman sinyal saraf ke jaringan tubuh,

merelaksasikan otot, serta mencegah kekejangan otot akibat penumpukan asam laktat, yang membatasi ruang gerak sendi. mempercepat pengiriman nutrisi ke komponen tubuh.



Gambar 9.3. Teknik *Shaking*
(Sumber : ebook sport massage)

Teknik *shaking* biasanya dilakukan pada bagian tubuh yang lebih besar, seperti punggung, bokong, atau kaki, dengan tangan atau lengan yang diluruskan dan agak kaku. Gerakan shaking juga dapat dilakukan dengan mengepalkan tangan dan membiarkannya bergetar di atas otot-otot yang tertentu. Namun, teknik shaking tidak disarankan untuk dilakukan pada beberapa kondisi kesehatan tertentu, seperti cedera tulang belakang atau leher, tekanan darah tinggi, dan beberapa kondisi medis lainnya.

4. *Friction*

Friction adalah Metode pemijatan sederhana yang melibatkan jari adalah gesekan. Dalam bahasa Indonesia kata gesekan berarti menggiling. Jika area yang digunakan untuk teknik ini memiliki permukaan yang tebal, gesekan dapat dilakukan dengan menggunakan telapak tangan, ibu jari, dan siku. Metode ini berupaya menghilangkan akumulasi residu pembakaran kalori dari otot. Jaringan ikat bisa menjadi kaku atau bahkan membeku.



Gambar 9.4. Teknik *Friction*
(Sumber : ebook sport massage)

Friction membantu mempercepat pengiriman nutrisi ke jaringan tubuh, menormalkan sirkulasi darah, meningkatkan suhu tubuh, mempercepat sirkulasi limfatik, dan mengendurkan otot yang lelah setelah berolahraga.

5. *Tappotement*

Tappotement adalah teknik pemijatan yang melibatkan pukulan secara ritmis dan hati-hati pada area yang dirawat. *Tappotement* dilakukan pada pasien dengan menggunakan sisi jari kelingking sambil tangan dikepal, telapak tangan dirapatkan, atau kedua telapak tangan dirapatkan.

Bergantung pada kecepatan, kekuatan, dan waktu pukulan, pukulan yang diatur ini merangsang jaringan tubuh dan menghasilkan serangkaian reaksi. Pukulan yang disampaikan dengan cepat dan sering akan menghasilkan rangsangan yang lebih kuat.

Tujuan *Tappotement* adalah untuk meningkatkan metabolisme, meningkatkan sirkulasi darah, mengencangkan otot, dan mempercepat pengiriman nutrisi ke jaringan. untuk memperlancar peredaran darah, mempertinggi tonus otot, mempercepat pasokan gizi pada jaringan, dan memperlancar metabolisme.



Gambar 9.5. Teknik *Tappotement*
(Sumber : ebook sport massage)

6. Walken

Gosok dalam teknik manipulasi massage yaitu *walken*. Mirip dengan Metode *Effleurage*, ada variasi cara penggunaannya. *Walken* bergantian menggosok area yang dipijat melintang dengan telapak kedua tangan. Tujuan dan sasaran *Walken* sangat mirip dengan Metode *Effleurage*. Di sini, bagaimanapun, *Walken* hanya digunakan untuk bagian tubuh yang lebar.



Gambar 9.6. Teknik *Walken*
(Sumber : ebook sport massage)

7. *Skin Rolling*

Skin Rolling dilakukan dengan cara mengambil atau 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.



Gambar 9.7. Teknik *Skin Rolling*
(Sumber : ebook sport massage)

Tujuan *Skin Rolling* dilakukan untuk memisahkan kulit dari jaringan ikat di bawahnya, memperbesar kapiler di bawah

kulit, meningkatkan nada, meningkatkan aliran darah, dan meningkatkan pertukaran material.

8. Vibration

Gerakan ini bertujuan untuk mempengaruhi organ dalam dan luar dengan merangsang saraf vegetatif mereka. Bergantung pada area yang dipijat, manipulasi ini dilakukan secara teknis berbeda. Perbedaan intensitas antara mengocok perut dan teknik mengocok sangat minim. Untuk mendapatkan hasil terbaik, anggota tubuh yang digoyangkan harus dalam keadaan rileks.

Manipulasi getaran ini digunakan untuk mengurangi ketegangan saraf di area yang dipijat, mengendurkan otot, dan membuat jaringan lebih fleksibel.



Gambar 9.8. Teknik *vibration*
(Sumber : ebook sport massage)

Dalam manipulasi massage, terdapat berbagai teknik manipulasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, seperti effleurage, petrissage, tapotement, friction, compression, vibrasi, skin rolling, dan waken. Namun, teknik-teknik tersebut harus disesuaikan dengan jenis olahraga yang dilakukan, karena setiap jenis olahraga memiliki kebutuhan yang

berbeda-beda yaitu olahraga ringan, olahraga berat, olahraga yang memerlukan kekuatan, dan olahraga yang memerlukan ketangkasan. Tujuannya adalah untuk membantu para terapis massage atau bahkan atlet sendiri untuk memahami bagaimana teknik manipulasi massage yang tepat dapat membantu meningkatkan kinerja olahraga dan mempercepat pemulihan otot. Berikut ini adalah penyesuaian teknik manipulasi massage dengan jenis olahraga:

1. Massage untuk Olahraga Ringan

Teknik yang digunakan: Effleurage, dan Petrissage

Tujuan: Meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki fleksibilitas otot, dan mempercepat pemulihan otot.

2. Massage untuk Olahraga Berat

Teknik yang digunakan: Tapotement.

Tujuan: Mengurangi ketegangan otot, menghilangkan nyeri otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempercepat pemulihan otot.

3. Massage untuk Olahraga yang Memerlukan Kekuatan

Teknik yang digunakan: Friction.

Tujuan: Mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas otot, dan meningkatkan kekuatan otot.

4. Massage untuk Olahraga yang Memerlukan Ketangkasan

Teknik yang digunakan: Vibrasi

Tujuan: Meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur, meningkatkan koordinasi dan ketangkasan, dan mempercepat pemulihan otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Hemmings, B.J. 2001. 'Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature', *Physical therapy in sport*, 2(4), pp. 165–170.
- Intan Arovah, N. 2010. 'Masase dan Prestasi Atlet', *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 6(2), pp. 116–122.
- Mulyono, M. 2016. 'Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga', *Jurnal Sportif*, 2(2), pp. 15–21.
- Nopiana, R. *et al.* 2022. 'Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik', *Jurnal Adiraga*, 8(2), pp. 10–21.
- Suryadi, L.E., Madani, A. and others. 2020. 'Pengaruh Manipulasi Massage Pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Volli', *Jurnal Porkes*, 3(2), pp. 134–141.

BAB 10

INDIKASI DAN KONTRA-INDIKASI MASSAGE

Oleh Nur Amin

10.1 Indikasi Massage

Indikasi massage merupakan kondisi tubuh seorang klien/pasien yang tidak memiliki gejala, sehingga seorang masseuse diperbolehkan melakukan pemijatan. Indikasi massage dapat diketahui berdasarkan sumber dari klien/pasien dan berdasarkan hasil pengamatan oleh masseuse. Oleh karena itu, seorang klien/pasien harus memberikan informasi yang jujur tentang kondisi yang sedang dialami, sehingga seorang masseuse dapat mengambil keputusan yang tepat dalam menentukan boleh tidaknya seseorang dipijat. Begitu juga dengan seorang masseuse, selain dituntut memiliki kemampuan dalam menggali informasi seorang klien/pasien, masseur juga dituntut mampu memiliki pemahaman dalam mengamati dan menyimpulkan kondisi seorang klien/pasien sebelum menentukan boleh atau tidaknya seorang klien/pasien dipijat.

10.2 Kontra-Indikasi Massage

Kontra-indikasi massage merupakan kondisi tubuh seorang klien/pasien yang memiliki gejala, sehingga seorang masseuse tidak diperbolehkan melakukan pemijatan. Sama halnya dengan kondisi indikasi massage, kontra-indikasi massage dapat diketahui berdasarkan sumber dari klien/pasien dan berdasarkan hasil pengamatan oleh masseuse. Oleh karena itu, seorang klien/pasien harus memberikan informasi yang jujur tentang kondisi yang

sedang dialami, sehingga seorang masseuse dapat mengambil keputusan yang tepat. Begitu juga dengan seorang masseuse, selain dituntut memiliki kemampuan dalam menggali informasi dari seorang klien/pasien, masseuse juga dituntut mampu memiliki pemahaman dalam mengamati dan menyimpulkan kondisi seorang klien/pasien sebelum menentukan boleh atau tidaknya seorang klien/pasien dipijat.

Penggalian informasi dan pengamatan yang dilakukan oleh seorang masseuse harus sangatlah komprehensif dan mendetail. Hal tersebut dikarenakan dapat menyebabkan dampak yang serius apabila salah dalam memutuskan yang seharusnya tidak boleh dipijat, akan tetapi dilakukan pemijatan. Berikut penjelasan beberapa kontra-indikasi dalam massage:

10.2.1 Kontra-Indikasi Massage Secara Umum Semua Bagian Tubuh

Beberapa kondisi kontra-indikasi yang sedang dialami pasien klien/pasien pada bagian seluruh tubuh secara umum, yaitu antara lain (Hanif *et al.*, 2019):

1. Klien/pasien sedang mengalami demam atau memiliki suhu tubuh $>38^{\circ}$ celcius.
2. Klien/pasien sedang menderita atau mengalami pengerasan pembuluh darah arteri.

Kondisi pengerasan pembuluh darah arteri yang dialami oleh klien/pasien merupakan kondisi yang tergolong dalam kontra-indikasi massage. Hal tersebut apabila dihiraukan atau tetap dilakukan pemijatan, maka dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah. Hal tersebut dapat mengakibatkan terjinya kenaikan tekanan darah pada klien/pasien (Smeltzer and Bare, 2013; Saadah, 2018).

3. Klien/pasien sedang mengalami kerusakan kromosom (hemophilia)

Kromosom merupakan tempat DNA atau zat dasar genetika dalam pembentukan manusia. Kerusakan pada kromosom dapat menyebabkan terjadinya keguguran, bayi lahir meninggal setelah lahir atau setelah lahir bayi mengalami kelainan down sindrom (Nussbaum *et al.*, 2007). Laksono et al (2011) menambahkan, sebaran penyakit genetik yang disebabkan dari dampak buruknya kerusakan genetik akibat kerusakan kromosom.

4. Klien/pasien sedang menderita penyakit berat

Penyakit berat yang sedang dialami oleh klien/pasien menjadikan tubuh dalam kondisi rentan terjadinya komplikasi sakit lain. Maka dari itu, pada kondisi tersebut, klien/pasien tidak boleh dipijat. Hal tersebut dapat mengakibatkan kondisi tubuh klien/pasien menjadi semakin memburuk.

5. Klien/pasien sedang menderita penyakit menular

Penyakit menular yang dialami klien/pasien merupakan salah satu kondisi yang harus dihindari untuk dilakukan pemijatan. Hal tersebut dikarenakan resiko yang sangat besar dapat dialami oleh seorang masseuse dan orang-orang yang terlibat dalam proses pemijatan.

6. Klien/pasien menderita penyakit syaraf

Klien/pasien dengan kondisi memiliki penyakit syaraf atau sejenisnya sebaiknya dihindari untuk dipijat dan sebaiknya ditangani secara medis terlebih dahulu. Hal tersebut dikarenakan klien/pasien memiliki resiko yang sangat besar apabila tetap dilakukan pemijatan. Pemijatan yang salah dapat menyebabkan klien/pasien menjadi semakin buruk kondisinya.

10.2.2 Kontra-Indikasi Massage Pada Bagian Tubuh Tertentu

Beberapa kondisi kontra-indikasi yang sedang dialami pasien klien/pasien pada bagian bagian tubuh tertentu, yaitu antara lain (Hanif *et al.*, 2019):

1. Klien/pasien dalam kondisi luka

Kondisi luka pada bagian tertentu yang dialami oleh klien/pasien tidak boleh dilakukan pemijatan. Hal tersebut dikarenakan dapat memperburuk kondisi luka klien/pasien. Selain itu, tubuh seseorang juga sedang pada proses melakukan penyembuhan secara fisiologis. WHO (2005) menambahkan, selain itu, dampak lain dari salah penanganan pada luka yaitu terjadinya infeksi, sehingga dampak tersebut perlu manajemen penyembuhan luka yang baik.

2. Klien/pasien dalam kondisi menderita penyakit kulit

Kondisi penyakit kulit yang dialami oleh klien/pasien memiliki karakteristik yang sama dengan kondisi luka. Kondisi tersebut merupakan luka atau kelainan bagian tubuh luar, sehingga tidak diperbolehkan dipijat dibagian tertentu tersebut. Selain itu, Putri *et al* (2018) menambahkan, beberapa jenis penyakit kulit merupakan penyakit yang menular. Sehingga perlu perlakuan khusus dalam penanganannya dan disertai manajemen risiko yang baik.

3. Klien/pasien dalam kondisi patah tulang (fraktur)

Klien/pasien dengan kondisi patah tulang memiliki kondisi rasa sakit yang berat, sehingga tidak boleh dilakukan pemijatan. Hal tersebut dapat mengakibatkan proses penyembuhan yang semakin lama dan dapat memperburuk kondisi klien/pasien (Graham and Solomon, 1995).

10.2.3 Kontra-Indikasi Massage Pada Bagian Perut

Beberapa kondisi kontra-indikasi yang sedang dialami pasien klien/pasien pada bagian bagian perut, yaitu antara lain (Hanif *et al.*, 2019):

1. Klien/pasien dalam kondisi hamil

Kondisi pada saat hamil merupakan kondisi yang tidak boleh dipijat dengan asal, hal tersebut dikarenakan klien/pasien memiliki janin di perutnya. Pada saat hamil, terjadi beberapa perubahan, salah satunya secara anatomi tubuh (Soma-Pillay *et al.*, 2016). Apabila salah dalam pemijatan, dapat menyebabkan keguguran (Daisy, 2020).

2. Klien/pasien dalam kondisi sedang menstruasi

Sama halnya dengan klien/pasien dengan kondisi hamil, pada saat mengalami menstruasi seorang wanita sedang terjadi beberapa perubahan secara fisiologis dan hormonal. Maka dari itu tidak dianjurkan untuk dipijat bagian perut klien/pasien.

3. Klien/pasien dalam kondisi diare

Pada saat diare, klien/pasien mengalami rasa tidak nyaman bahkan sakit di bagian perut. Maka dari itu klien/pasien tidak boleh dipijat bagian perutnya.

4. Klien/pasien dalam kondisi peradangan perut

Lebih parah dibandingkan dengan rasa sakit yang dialami pada saat diare, kondisi peradangan lebih sakit. Hal tersebut dikarenakan perut klien/pasien memiliki luka pada bagian perut, sehingga apabila dilakukan pemijatan, akan menambah tingkat keparahan peradangan yang dialami.

5. Klien/pasien dalam kondisi memiliki riwayat penyakit tumor/kanker pada bagian perut

Klien/pasien yang memiliki riwayat penyakit tumor/kanker di bagian perut sebaiknya tidak dipijat pada bagian perut tersebut. Hal itu dikarenakan, pada bagian

tersebut memiliki bekas luka pasca operasi. Terdapat kemungkinan terjadinya peradangan atau hal lain yang tidak diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Daisy, L. 2020. *Pedoman nasional asuhan pasca keguguran yang komprehensif*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/Pedoman Nasional APK Komprehensif.pdf>.
- Graham, A.A. and Solomon, L. 1995. *Buku Ajar: Ortopedi dan Fraktur Sistem Apley*. Edisi 7. Jakarta: Jakarta Widya Medika.
- Hanif, Y.N. et al. 2019. *Buku Massage*, CV. KASIH INOVASI TEKNOLOGI. KEDIRI.
- Laksono, S.P., Qomariyah and Purwaningsih, E. 2011. 'Persentase Distribusi Penyakit Genetik dan Penyakit', *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, 13(2), pp. 267–71. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/229000921.pdf>.
- Nussbaum, R.L. et al. 2007. *Thomson & Thomson Genetics in Medicine. Seventh Ed.* Philadelphia: Saunders/Elsevier.
- Putri, D.D., Furqon, M.T. and Perdana, R.S. 2018. 'Klasifikasi Penyakit Kulit Pada Manusia Menggunakan Metode Binary Decision Tree Support Vector Machine (BDTSVM)', *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 2(5), pp. 1912–1920.
- Saadah, S. 2018. 'Sistem Peredaran Darah Manusia', 8 Februari, pp. 1–58. Available at: <https://idschool.net/smp/sistem-peredaran-darah-manusia/>.
- Smeltzer, S.C. and Bare, B.G. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Volume 1 - Brunner dan Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Soma-Pillay, P. et al. 2016. 'Physiological changes in pregnancy', *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), pp. 89–94. Available at: <https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021>.
- World Health Organization. 2005. *Wound Management*. Deneva: World Health Organization.

BIODATA PENULIS



M. Imran Hasanuddin

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Ujung Pandang, 23 Pebruari 1990. Telah menyelesaikan pendidikan SD Negeri 1 Paccinang, SMP Negeri 19 Makassar dan SMA Negeri 12 Makassar. Menyelesaikan pendidikan S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar dan S-2 pada Program Magister Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kekhususan Sekolah Dasar, Universitas Negeri Makassar. Penulis merupakan dosen tetap pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen, juga sebagai Pengurus Provinsi Federasi Kurash Indonesia (PENGPROV FERKUSHI) Sulawesi Selatan (2022-2026). Telah menerbitkan buku dengan judul Model Pendekatan Bermain pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar, buku kolaborasi Fisiologi Olahraga, Sosiologi Olahraga dan Psikologi Belajar & Pembelajaran.

BIODATA PENULIS

Dr. Wahyudin, S.Pd., M.Pd,

Dosen tetap PNS di Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR),
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Dr. Wahyudin, S.Pd., M.Pd, adalah penulis kelahiran Kampung Luang, Desa Bajeng, Kelurahan Biring Balang, Kecamatan Polombangkeng Utara, Kabupaten Takalar, Sulawesi selatan, 6 Juni 1979. Putra bungsu dari pasangan Maro Daeng Gau (Alm) dan Badariah Daeng Ngani (Alm). Memulai karir menulis semenjak menjadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun 2003. Program Magister (S2) pada Universitas Negeri Makassar Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga tahun 2005. Program Doktor (S3) pada Universitas Negeri Jakarta Jurusan Pendidikan Olahraga tahun 2015.

Secara formal penulis bekerja sebagai Dosen tetap PNS di Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Secara informal penulis pernah mengikuti *Basic Education Training Journalist* di LPPM Profesi UNM tahun 1999, mengikuti *Education and Training Journalism* tingkat nasional dan Lomba Foto Journalist Nasional (LFJN) tahun 2002 di LPPM Profesi UNM, mengikuti *Work Shop*

Jurnalist Radio oleh Lembaga Studi Informasi dan Media Massa di Radio Berita Independen Makassar, tahun 2002, mengikuti *Work Shop Investigasi Reporting* tingkat nasional pada Unit Kegiatan Penerbitan Kampus Mahasiswa (UKPM) Media di Universitas Mataram, Mataram 17-21 Agustus 2002. Penulis pernah menjadi Wartawan kampus di Tabloid LPPM Profesi UNM, Wartawan Olahraga di Harian Pedoman Rakyat, di Majalah Profile, di Tabloid Lintas, di Surat Kabar Suara Bangsa, Pernah pula menjadi Pemimpin Redaksi Majalah Tudang Sipulung Universitas Negeri Makassar, tahun 2008, pernah menjadi Pemimpin Umum/Pemimpin Redaksi Majalah GYMNASTIC Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, tahun 2001-2002, dan sekarang menjadi Redaktur pada Majalah Inspirasi Makassar dan Redaktur di Media Online Rakyatbersatu.com.

Selain menulis buku, juga aktif menulis artikel opini di berbagai media massa, baik harian maupun mingguan di antaranya Harian Fajar Makassar, Tribun Timur Makassar, Ujung Pandang Ekspres, Cakrawala, Palopo Pos, Tabloid Kampus Profesi UNM, New Pedoman Rakyat, Majalah Profile, Majalah Inspirasi, dan lain-lain.

Saat ini tinggal di Makassar bersama istri dan seorang putrinya. Bila di antara pembaca ingin bertegur sapa, memberikan masukan, saran dan kritik yang membangun demi sebuah perbaikan karya-karyanya, dapat menghubungi email : [wahyudin fik@yahoo.com](mailto:wahyudin_fik@yahoo.com).

BIODATA PENULIS



Ika Nilawati, S.Si., M.Or

Dosen tetap Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan
Universitas ngudi Waluyo

Penulis lahir di Kendal Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 28 September 1991. Penulis merupakan dosen tetap Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas ngudi Waluyo. Penulis telah menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dan S2 Magister Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.

BIODATA PENULIS



Achmad Maulana, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Kalimantan Timur

Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Kalimantan Timur. Penulis juga aktif sebagai wasit dalam cabang olahraga pickle ball. Penulis pernah lolos hingga semifinal dalam kompetisi nasional inovasi dan teknologi digital olahraga tahun 2022 yang diselenggarakan oleh KEMENPORA. Selain itu juga penulis aktif dalam bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

BIODATA PENULIS



Nasruddin, S.Pd., M.Or

Dosen pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di
Universitas Cenderawasih Jayapura, Provinsi Papua

Penulis lahir di Bonto-Bonto, Pangkep, Sulawesi Selatan pada tanggal 01 Maret 1990. Penulis merupakan Pegawai Negeri Sipil (dosen) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Cenderawasih Jayapura, Provinsi Papua. Penulis telah menyelesaikan jenjang Pendidikan S2 Magister ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret tahun 2016.

BIODATA PENULIS



M. Irfan Hasanuddin

Dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Khairun

Penulis lahir di Ujung Pandang, 29 September 1994. Anak ketiga dari enam bersaudara. Telah menyelesaikan pendidikan di SDN Paccinang 1, SMPN 17 Makassar, dan SMAN 10 Makassar. Pada tahun 2016 telah menyelesaikan pendidikan (S1) Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Negeri Makassar. Pada tahun 2019 telah menyelesaikan pendidikan (S2) Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Universitas Negeri Makassar. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Khairun Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Selain aktif melaksanakan tugas sebagai dosen yaitu melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, juga aktif sebagai wasit bolabasket (Perbasi). Telah menerbitkan *book chapter* dengan judul Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekognisi Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan Di Masa Endemi Covid-19.

BIODATA PENULIS



Herlin Armisesna, M.Pd

Dosen tetap di STKIP Rosalia Lampung

Herlin Armisesna, M.Pd lahir di Simpang Sari 10 September 1988. Penulis menyelesaikan S1 Penjaskesrek (2010) dan S2 Pendidikan Olahraga UNNES (2013). Penulis berprofesi sebagai dosen tetap di STKIP Rosalia Lampung, sebagai CEO Luka Diabetes Centre Lampung, Ketua Litbang Persatuan Renang Seluruh Indonesia.

Buku yang pernah diterbitkan diantaranya Buku Panduan Skala Lajuan Instrumen Renang Gaya Dada diterbitkan oleh Rizky Karunia Mandiri, Buku Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan diterbitkan oleh Akademia Pustaka, Buku Psikologi Pendidikan Diterbitkan oleh Mitra Cendekia Media, Buku Menelisik Ilmu Keolahragaan diterbitkan Oleh Akademia Pustaka

BIODATA PENULIS



Agus Sutriawan, S.Or., M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Pinrang tanggal 5 Mei 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Ilmu Keolahragaan dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Penulis menekuni bidang Menulis dan Melatih fisik semua cabang Olahraga.

Terhitung 1 Maret 2022 diangkat sebagai Dosen Tetap Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) FIK UNM.

BIODATA PENULIS



Nur Amin, S.Si., M.Gizi

Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Penulis lahir di Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa Tengah Pada Tanggal 04 Nopember 1989. Penulis merupakan Dosen yang sekaligus sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Nur Amin memiliki latar belakang Pendidikan S1 Ilmu Keolahragaan Lulus tahun 2012 pada Universitas Negeri Semarang dan S2 Magister Ilmu Gizi Lulus tahun 2015 pada Universitas Diponegoro.

Nur Amin aktif di bidang organisasi eksternal. Yaitu sebagai pengurus Asosiasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Seluruh Indonesia (P2SIKI), Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kab. Grobogan serta Pengurus Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (ISORI) Jawa Tengah. Sedangkan pada bidang praktisi, Nur Amin aktif sebagai pelatih cabang olahraga paralayang Kabupaten Grobogan hingga saat ini.