



Sport Massage Sebagai Penanganan Cedera Olahraga Pada Pelatih Klub Futsal Kota Cirebon

Wahyu Adhi Nugroho¹, Sri Sundari², Handayani Nila Praja³, Wisnu Cah Aji⁴

^{1,2,3,4} Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon

Email: wahyuadipk11@gmail.com

Abstrak: Selama periode “sparring” pra-pertandingan, para pemain di klub futsal Kota Cirebon melakukan kontak fisik satu sama lain. Itu juga dapat meningkatkan risiko seseorang terluka. Karena itu, atlet berisiko lebih tinggi terluka atau salah penanganan, yang keduanya dapat menyebabkan kemunduran dalam pemulihan dan robekan otot. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menilai pengetahuan pelatih futsal tentang sport massage sebagai alat untuk manajemen cedera. Penelitian yang bersifat kuantitatif ini menggunakan teknik penelitian deskriptif non eksperimental, dan menggunakan sampel sebanyak tiga puluh pelatih futsal bersertifikat dari kota Cirebon. Berdasarkan temuan penelitian ini, pelatih futsal bersertifikat di Kota Cirebon mengetahui 91% tentang cedera, 82% tentang mencegah cedera, dan 87% tentang mengelola cedera. Kesimpulannya, penelitian ini menemukan bahwa futsal berlisensi di Kota Cirebon memiliki pemahaman yang kuat tentang cedera olahraga, pencegahan cedera, dan manajemen cedera, tetapi kurang menguasai dasar-dasar pertolongan pertama, termasuk kebutuhan pemberian RICE (Istirahat, Es, Kompresi, Ketinggian) setelah cedera (Perlindungan, Pemuatan Optimal, Es, Kompresi, Ketinggian).

Kata kunci: Sport Massage, Cedera Olahraga

PENDAHULUAN

Banyaknya klub profesional tentunya menarik minat anak-anak dan remaja untuk menjadi anggota tim futsal agar nantinya bisa menjadi pemain profesional. Maka, didirikanlah klub futsal untuk meningkatkan keterampilan futsal dari anak-anak hingga remaja. Dalam meningkatkan tingkat keterampilan juga perlu memperhatikan peningkatan fisik, teknik, taktik dan mental, sehingga atlet sepak bola tidak hanya terampil dalam bertanding, tetapi juga sehat jasmani. dan mental yang kuat. Namun, selama kegiatan latihan, penting bagi atlet untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari cedera. Selain mencegah

cedera, pemanasan juga bermanfaat untuk menghaluskan dan melebarkan pembuluh darah, membantu merilekskan dan mengendurkan otot sehingga tidak menjadi kencang. Dalam permainan futsal ini, seorang atlet terkadang bermain tanpa pemanasan terlebih dahulu sehingga rawan terkena cedera.

Futsal adalah alternatif sepak bola yang rawan cedera dan kontak fisik. Cedera yang dialami oleh pemain futsal terutama mempengaruhi ekstremitas bawah, termasuk lutut dan pergelangan kaki. Cedera pada pemain futsal tertinggi sebesar 47,18% pada ekstremitas bawah, 19,01% pada ekstremitas atas, 18,31% pada Tokkin, dan 15,49% pada

kepala. Sebuah studi tentang risiko cedera saat bermain futsal di Piala Dunia Futsal mendiagnosis cedera ekstremitas bawah yang paling umum, termasuk keseleo pergelangan kaki sebesar 9,7% dan keseleo pangkal paha sebesar 7,9% (Subhan & Graha, 2019).

Di klub futsal kota Cirebon, pada saat melakukan latihan atau sparing yang melibatkan kontak fisik dengan setiap pemain di awal permainan, yang dapat dengan mudah menyebabkan cedera. Sebagian besar pemain futsal khususnya remaja belum mengetahui bagaimana cara melatih dan bermain futsal, tetapi terutama cara menangani cedera di klub itu sendiri. Penyembuhan dan robeknya otot tertentu.

Ada banyak cara untuk menghilangkan rasa lelah, salah satunya dengan massage. Massage adalah tekanan pada permukaan tubuh oleh seorang pemijat (masseur). Sesuai kebutuhan untuk tujuan tertentu. Tujuan utama menerapkan tekanan adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh. Karena ada cara yang lebih baik untuk menjaga orang dalam kondisi yang baik dan kembali bekerja secara optimal. Sport massage adalah manipulasi yang dilakukan dengan kedua tangan pada seorang atlet dalam keadaan pasif, rileks dengan tujuan untuk mencegah atau menghilangkan cedera akibat olahraga (Subhan & Graha, 2019), untuk mempercepat proses penyembuhan luka ringan ((Buwono et al., 2015). Pijat olahraga dimaksudkan untuk meregangkan otot dan mempercepat proses pemulihan atlet. Fase pemulihan terjadi saat tubuh kembali ke kondisi awal atau kondisi semula (Hendra Hasibuan & H. Jutalo, 2020).

Salah satu metode pemulihan atlet setelah latihan atau kompetisi adalah massage. Shiatsu, tsubo, akupunktur, sport massage, pijat jaringan dalam, frirage, dan jenis terapi pijat lainnya tersedia. Setiap teknik pijat di atas, khususnya pijat frirage, menggunakan teknik manipulasi yang berbeda. Ada empat cara yang berbeda untuk memanipulasi gesekan pijat, termasuk penerapan simultan teknik efflurage dan gesekan dengan ibu jari, traksi (menarik), dan reposisi (reposisi), yang semuanya dimaksudkan untuk meredakan ketegangan otot dan mempercepat proses penyembuhan setelah cedera (Satia Graha, 2015).

Sport massage adalah seni manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gosokan. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh atau pada daerah tertentu (Konrad et al., 2020). Sport massage membawa banyak manfaat bagi tubuh manusia. Di bawah pengaruh pijatan, sirkulasi darah meningkat, ketegangan otot berkurang dan Anda merasa lebih baik. Pijat meningkatkan jangkauan gerak sendi dan mengurangi kekakuan pasif dan aktif (Choroszewicz et al., 2020). Fleksibilitas adalah faktor terpenting untuk kebugaran dan kinerja fisik. Sport massage dapat berfungsi sebagai alternatif penyembuhan cedera, memulihkan kebugaran, mengobati kondisi kronis, dan mendukung kinerja atlet (Kong et al., 2018). Massage merupakan salah satu perawatan yang digunakan dalam kedokteran olahraga untuk meningkatkan performa atlet melalui efek mekanis, fisiologis, dan psikologis (Deeminoi et al., 2018).

Artikel ini ditujukan kepada para pelatih yang juga berpengalaman dan berkompeten dalam memberikan sport massage sebagai pertolongan pertama



cedera pada atlet sepak takraw. Ini menunjukkan kapan pijatan olahraga tepat untuk digunakan dan kapan tidak. Karena ada SOP dan kesesuaian berdasarkan kebutuhan lapangan, khususnya untuk pemain sepak takraw, tidak semua kondisi sport massage dilakukan. Seperti dikatakan, pijat adalah teknik untuk memanipulasi jaringan lunak dengan menerapkan tekanan dan menggosok. Cara ini dapat digunakan pada seluruh tubuh atau hanya pada area tertentu (Kaneda et al., 2020). Menurut penelitian (Iwata et al., 2019), memijat otot sebelum berolahraga dapat membantu mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan vasodilatasi, yang merupakan salah satu elemen kunci untuk mencapai fleksibilitas yang memadai.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dalam wawancara dengan pelatih futsal di kota Cirebon, peneliti memperoleh informasi bahwa pemain futsal di kota Cirebon tidak memahami penggunaan sport massage selama dan setelah pelatihan. cedera selama pelatihan dan kemudian selama kejuaraan. Pengamatan futsal yang dilakukan di Cirebon juga tidak menginformasikan penanganan awal cedera atau cara penggunaan sport massage untuk memprediksi cedera pada atlet.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif survei non experiment. Penelitian ini membahas tentang "Sport Massage Untuk Penanganan Cedera Olahraga Pada Pelatih Klub Futsal Kota Cirebon". Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan gejala, mendeskripsikan

fenomena atau sebuah peristiwa tertentu berdasarkan fakta yang akurat (Judi & Mahardika, 2021). Data yang diperoleh bisa merupakan ide-ide atau pendapat mengenai masalah yang sedang terjadi, penelitian ini akan menghasilkan informasi yang dibutuhkan bagi para atlet klub futsal Kota Cirebon tentang pemahaman sport massage untuk cedera olahraga dan penanganannya pada atlet klub futsal Kota Cirebon.

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah pelatih futsal kota Cirebon U20 putra yang berjumlah 30 orang.

Instrumen penelitian adalah sebuah alat dan fasilitas yang digunakan sebagai metode pengumpulan data agar aktivitas kerjanya lebih mudah dan hasilnya maksimal, lengkap sehingga lebih mudah untuk diolah (Suharsimi, 2013). Peneliti memberikan kuisioner dalam bentuk aplikasi google form yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari tingkat responden terhadap "Sport Massage Untuk Penanganan Cedera Olahraga Pada Pelatih Klub Futsal Kota Cirebon".

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang dimaksudkan dengan mendeskripsikan data adalah menggambarkan data yang ada, berguna memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Data hasil penelitian terhadap "Sport Massage Untuk Penanganan Cedera Olahraga Pada Pelatih Klub Futsal Kota Cirebon" dianalisis secara deskriptif. Penentuan kriteria Interpretasi presentasi hasil pengujian seperti tersaji pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Skor

Persentase	Kategori
0 % - 20 %	Sangat Tinggi
21 % - 40 %	Sangat Buruk
41 % - 60 %	Buruk
61 % - 80 %	Cukup
81 % - 100 %	Baik
	Sangat Baik

(Azwar, 2012)

Rumus yang digunakan :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P : Hasil persentase

F : Jumlah nilai jawaban responden

N : Jumlah nilai ideal

Analisis data angket validasi ini digunakan untuk mengetahui dan mendeskripsikan keefektifan tingkat responden terhadap penelitian yang berjudul “Sport Massage Untuk Penanganan Cedera Olahraga Pada Pelatih Klub Futsal Kota Cirebon”.

HASIL PENELITIAN

Temuan penelitian yang dilakukan di klub futsal Kota Cirebon untuk lebih memahami cedera olahraga dan penanganannya dengan penyebaran kuesioner google form yang sudah divalidasi kepada validator ahli. Penilaian ahli dapat digunakan dalam pengujian validasi konstruksi; para ahli disurvei menggunakan instrumen atau pertanyaan yang telah dibuat sebelumnya, dan jawaban mereka digunakan untuk mencapai kesimpulan (instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, dengan perbaikan atau dirombak total). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Tingkat Pengetahuan Pelatih Futsal Kota Cirebon

Materi	Persentase
Pemahaman Sport Massage terhadap penanganan Cedera Olahraga	85%
Pemahaman Pencegahan Cedera Olahraga melalui Sport Massage	78%
Pemahaman Tatalaksana Penanganan Cedera Olahraga melalui Sport Massage	83%

Dari tabel 2 diketahui bahwa pelatih futsal lisensi memiliki tingkat pemahaman sport massage terhadap penanganan cedera olahraga 85% sangat baik dan 15% kurang memahami tentang sport massage terhadap penanganan cedera olahraga, pemahaman pencegahan cedera olahraga melalui sport massage 78% baik dan 22% kurangnya pemahaman tentang pencegahan cedera olahraga melalui sport massage seperti PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) penyebab cedera dari luar, dan pentingnya pengecekan lapangan, pemahaman tatalaksana penanganan cedera melalui sport massage 83% sangat baik dan 17% kurangnya pemahaman tentang patah tulang yang bisa merusak organ dalam, penanganan patah tulang, dan penanganan pada cedera kram otot,

PEMBAHASAN

Pembahasan ini akan menjelaskan terkait dengan mengetahui cedera olahraga, pemahaman pencegahan cedera olahraga, dan pemahaman pengobatan cedera olahraga berdasarkan temuan tingkat pengetahuan pelatih klub futsal berlisensi

Kota Cirebon. Pembicaraan ini akan menjelaskan tentang pengertian cedera olahraga, pemahaman pencegahan cedera olahraga, dan pemahaman perawatan cedera olahraga berdasarkan hasil analisis pada pelatih futsal klub Kota Cirebon.

Pelatih memiliki pemahaman yang kuat tentang materi pijat olahraga untuk mengobati cedera olahraga sehubungan dengan kategorisasi dan kategori cedera olahraga, tetapi masih ada kesenjangan pengetahuan dalam hal cedera akut; lagi pula, cedera olahraga adalah bentuk kerusakan pada jaringan sehat. Cedera olahraga dapat berupa akut atau kronis, tergantung pada apakah mereka berkembang secara tiba-tiba atau dalam jangka waktu yang lebih lama (Sukarmin, 2015).

Mampu mengenali situasi berbahaya dan mengambil tindakan pencegahan Pelatih berpengalaman dalam pendekatan PRICE dan penjelasan PRICE, serta pencegahan cedera melalui pemanasan dan kesesuaian peralatan. Namun, ia kurang berpengalaman dalam hal berikut: mencegah cedera eksternal dan penggunaan berlebihan melalui latihan penguatan; mencegah cedera melalui nutrisi dan latihan persiapan; dan fakta bahwa PRICE tidak boleh dilakukan pada kasus kram otot, patah tulang terbuka, atau luka terbuka (Galon & Bruni, 2019).

Namun, mereka masih tidak tahu tentang larangan PRICE, penyebab umum cedera eksternal, atau risiko terlalu sering melakukan aktivitas penguatan. Ketika otot bekerja terlalu keras atau menjadi lelah, cedera berlebihan berkembang. Saat melakukan aktivitas fisik yang berat, penting bagi atlet dan gamer untuk mengisi

bahan bakar tubuh mereka dengan benar (Francisco et al., 2018).

Pengetahuan tentang cara mengobati cedera Pelatih memiliki pemahaman yang baik tentang pertolongan pertama untuk patah tulang, patah tulang sederhana, patah tulang terbuka, patah tulang ganda, patah tulang akibat benturan, dan kram otot, tetapi mereka tidak tahu bahwa pecahan tulang yang patah dapat membahayakan organ dalam. Dalam hal mengelola cedera, pelatih unggul pada tahap perdarahan akut, subakut, dan lanjut. Dalam olahraga, jangka waktu dari cedera hingga akhir perdarahan diklasifikasikan sebagai akut (kurang dari 24 jam) atau subakut (antara 24 dan 48 jam) atau bahkan lanjut (lebih dari 48 jam) (Sanusi, 2019).

Patah tulang terjadi ketika jaringan tulang dan/atau tulang rawan terputus karena kekuatan yang berlebihan dan/atau tidak terduga (Sukarmin, 2015). Kelelahan otot, pemanasan atau peregangan yang tidak memadai, dan gangguan aliran darah ke otot semuanya berkontribusi pada timbulnya kejang otot (Endiyono & Lutflasari, 2016). Cedera pada ligamen atau kapsul sendi, seperti yang disebabkan oleh peregangan, puntiran, atau robekan, sering terjadi dalam olahraga dan merespon dengan baik teknik perawatan PRICE: perlindungan, es, kompresi, dan peninggian.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan selanjutnya dari temuan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh pelatih klub futsal Kota Cirebon tentang penggunaan sport massage untuk

penanganan cedera dan tatalaksana cedera sangat baik. Selain itu, pelatih sudah memiliki pemahaman tentang keseleo dan tegang serta pengobatan cedera tersebut; namun, pelatih tidak memiliki pemahaman tentang cedera akut, bantuan PRICE, pemahaman tentang penggunaan berlebihan, penyebab eksternal.

REFERENSI

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buwono, R., Asim, & Supriatna. (2015). *Pengaruh Pemberian Masase Olahraga sebagai Pemanasan Pasif Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Pemain Bolabasket SMPN 8 Malang*. Pendidikan Jasmani, 25(1), 114–122. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4907/1294>.
- Choroszewicz, P., Dobosiewicz, A. M., & Badiuk, N. (2020). *Sports massage as a method of preventing delayed onest muscle soreness*. Pedagogy and Psychology of Sport. <https://doi.org/10.12775/pps.2020.06.02.010>.
- Deeminoi, A., Eungpinichpong, W., Pakarasang, M., & Sripongngam, T. (2018). *Massage combined with muscle energy technique could improve height of Sepaktakraw serves*. International Journal of GEOMATE. <https://doi.org/10.21660/2018.50.3648>.
- Endiyono, & Lutflasari, A. (2016). *Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Berpengaruh Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Praktek Guru Dalam Penanganan Cedera Pada Siswa Di Sekolah Dasar*. MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan.
- Francisco, A., Dan, B., & Elizabeth, H. (2018). *Within-Day Energy Balance in Mexican Female Soccer (Football) Players - An Exploratory Investigation*. International Journal of Sports and Exercise Medicine. <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510107>.
- Galon, J., & Bruni, D. (2019). *Approaches to treat immune hot, altered and cold tumours with combination immunotherapies*. In Nature Reviews Drug Discovery. <https://doi.org/10.1038/s41573-018-0007-y>.
- Hendra Hasibuan, M., & H. Jutalo, Y. (2020). *Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education. <https://doi.org/10.21009/jsce.04106>.
- Iwata, M., Yamamoto, A., Matsuo, S., Hatano, G., Miyazaki, M., Fukaya, T., Fujiwara, M., Asai, Y., & Suzuki, S. (2019). *Dynamic stretching has sustained effects on range of motion and passive stiffness of the hamstring muscles*. Journal of Sports Science and Medicine.
- Judi & Mahardika, E. B. (2021). *Perbandingan Pemahaman Dan Kompetensi Instruktur Kebugaran Lulusan Fio dan Non Fio Tentang Kondisi Fisik*. Jurnal Prestasi Olahraga, 95–99.
- Kaneda, H., Takahira, N., Tsuda, K., Tozaki, K., Kudo, S., Takahashi, Y.,



- Sasaki, S., & Kenmoku, T. (2020). *Effects of tissue flossing and dynamic stretching on hamstring muscles function*. Journal of Sports Science and Medicine.
- Konrad, A., Glashüttner, C., Reiner, M. M., Bernsteiner, D., & Tilp, M. (2020). *The acute effects of a percussive massage treatment with a hypervolt device on plantar flexor muscles' range of motion and performance*. Journal of Sports Science and Medicine.
- Sanusi, R. (2019). *Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel*. Jurnal Pendidikan Olahraga. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Satia Graha, A. (2015). *Manfaat Terapi Masase Frirage Dan Stretching Dalam Penanganan Cedera Pada Atlet Olahraga Beladiri*. Medikora. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4650>.
- Subhan, A., & Graha, S. (2019). *Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal SMA Negeri 1 Ciamis*. Medikora, XVIII(2), 56–63.
- Suharsimi;, A. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. In Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukarmin, Y. (2015). *Cedera Olahraga Dalam Perspektif Teori Model Ekologi*. Medikora. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4702>.