


Sports Massage Training for Elementary School Physical Education Teachers

Agustiyanta¹, Manshuralhudlari², Rumi Iqbal Doewes³, Pomo Warih Adi⁴, Satria Yudi Gontara⁵, Singgih Hendarto⁶, Ahmad Septiandika Adirahma⁷

¹⁻⁷Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta
agustiyanta@staff.uns.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.6070>

Abstract: *The school environment is a contributing factor to more than one-third (39.7%) of injuries that occur in schools. When an injury occurs, Physical Education (PE) teachers are the first individuals to provide assistance. This devotion aims to provide sports massage training for PE teachers so that they can manage the risk of injury based on sports massage theory and skills. Partners in this devotion are 20 Elementary School PE teachers aged 38.75±13.23 years. The community devotion method uses a collaborative participatory approach. The implementation of the training involves the delivery of theory and practice. Data were collected through questionnaires to evaluate knowledge before and after the training, as well as direct observation to evaluate practical skills. The results showed that the training increased the knowledge of PE teachers about sports massage, especially in understanding specific benefits such as increased blood flow (+23.33% in “strongly agree”), flexibility (+41.52% in “strongly agree”), muscle fatigue (+28.89% in “strongly agree”), and relaxation effects (+55.56% in “strongly agree”). The positive perception of PE teachers also experienced a strengthening, as seen from increased confidence in the value and recommendation of sports massage to others, as well as an expanded understanding of the scope of sports massage applications for various age groups. In terms of practical skills, PE teachers demonstrated satisfactory mastery of basic techniques such as stroking (mean 3.06), shaking (mean 3.00), and tapotement (mean 3.05), although some other techniques require further learning (mean <3.00). Overall, this devotion succeeded in improving the knowledge and skills of sports massage of Elementary School PE teachers.*

Keywords: *Sport Massage, PE teachers, Training, Knowledge, Skills*

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional yang menitikberatkan pada pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Alfyanti et al., 2024). Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga, siswa diajak untuk aktif bergerak, berinteraksi, dan memahami pentingnya gaya hidup sehat sejak dini. Namun, dalam setiap aktivitas fisik, terutama yang melibatkan gerakan intensif dan interaksi antar siswa, risiko terjadinya cedera tidak dapat dihindari. Cedera ringan seperti keseleo, otot tegang, memar, atau kelelahan otot merupakan kejadian yang relatif umum di lingkungan sekolah dasar. Salminen et al (2014) mengungkapkan bahwa lingkungan sekolah merupakan faktor yang

berkontribusi pada lebih dari sepertiga (39.7%) cedera yang terjadi di sekolah, halaman sekolah, atau selama perjalanan ke atau dari sekolah. Lebih lanjut, Shigematsu et al., (2021) melaporkan sebanyak 4% peserta *lower elementary school* dan 21% peserta *upper elementary school* mengalami cedera.

Kelm et al (2004) secara spesifik melaporkan jenis cedera dan mekanisme cedera pada siswa sekolah dasar. Hasilnya melaporkan bahwa cedera yang paling umum adalah terkilir (pupil perempuan 36,8%; pupil laki-laki 24,5%), memar (pupil perempuan 27,4%; pupil laki-laki 27,9%) dan patah tulang (pupil perempuan 14,7%; pupil laki-laki 18,6%). Mekanisme cedera yang sering terjadi adalah kesalahan dalam latihan gerak dasar seperti berlari, melompat dan menangkap (pupil perempuan 35,8%; pupil laki-laki 28,8%). Ketika cedera terjadi, guru PJOK seringkali menjadi individu pertama yang memberikan pertolongan. Peran krusial mereka adalah memastikan keamanan dan kesejahteraan siswa selama pembelajaran PJOK. Sejalan dengan itu, Robert, Danuta, & Danuta (2015) menjelaskan bahwa salah satu tantangan dalam kelas Pendidikan Jasmani adalah keharusan menjamin keselamatan anak-anak, meskipun jaminan keselamatan mutlak tidak pernah sepenuhnya tercapai. Mereka mengklasifikasikan penyebab bahaya keselamatan dalam kelas PJOK ke dalam tiga kelompok utama yaitu disebabkan oleh instruktur (guru), siswa, dan bahaya teknis. Penanganan yang kurang tepat atau terlambat terhadap cedera ringan dapat memperburuk kondisi siswa, memperlambat proses pemulihan, bahkan menimbulkan trauma atau keengganan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga di kemudian hari.

Massage yang dikenal luas dengan istilah pijat dan urut, telah lama dimanfaatkan masyarakat untuk menghilangkan kelelahan akibat aktivitas fisik atau sebagai sarana pemulihan dari kelelahan maupun cedera. Gasibat & Suwehli (2017) dalam *reviewnya* menjelaskan bahwa *sport massage* telah digunakan selama berabad-abad dalam upaya mencegah dan menyembuhkan cedera. Keterbatasan fasilitas kesehatan di sekolah dan akses yang tidak selalu mudah ke tenaga medis profesional atau fisioterapis secara langsung di lapangan menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, membekali guru PJOK dengan keterampilan *sport massage* dasar bukan hanya akan meningkatkan kapasitas mereka dalam memberikan pertolongan pertama yang efektif, tetapi juga membantu dalam proses *recovery* dini setelah aktivitas fisik, serta sebagai upaya preventif terhadap cedera ringan. *Sport massage* dapat membantu merelaksasi otot yang tegang, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi rasa nyeri, sehingga mempercepat pemulihan dan mempersiapkan otot untuk aktivitas selanjutnya. Lyu, Chen, & Liu (2019) dalam eksperimennya melaporkan bahwa kelompok *exercise* dan *massage* menunjukkan *fastest recovery* yang tercermin dari struktur histologis *muscular* dan *C-reactive protein levels*. Kombinasi *treatment* berupa *exercise* dan *massage therapy* menunjukkan efek terbaik dalam *inflammation*

suppression, skeletal muscle regeneration, control of skeletal muscle fibrosis, dan muscular tissue re-construction. Skeletal muscular structure dan C-reactive protein level dapat mencerminkan proses *recovery* setelah *skeletal muscles injury* dengan sensitivitas tinggi.

Namun, berdasarkan observasi awal, ditemukan adanya kesenjangan yang signifikan terkait teknik *sport massage*. Observasi terhadap 20 guru PJOK Sekolah Dasar mengungkapkan bahwa meskipun mereka mengetahui tentang *massage*, sebagian besar belum pernah melakukan praktik *sport massage*, tidak memahami manipulasi *massage* yang benar, dan belum pernah mengikuti pelatihan terkait *sport massage* secara formal. Lebih lanjut, sumber pengetahuan mereka tentang *massage* sebagian besar berasal dari lingkungan informal, *friends/family* (47.37%), *other* (26.32%), internet (21.05%), dan *event* (5.26%). Melihat urgensi tersebut, program pengabdian masyarakat ini hadir sebagai solusi konkret untuk membekali guru PJOK Sekolah Dasar dengan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam teknik *sport massage*. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *sport massage* bagi guru PJOK Sekolah Dasar. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi guru PJOK Sekolah Dasar dalam mengelola risiko cedera, memberikan penanganan awal yang tepat, dan pada akhirnya, menciptakan lingkungan belajar PJOK yang lebih aman, nyaman, dan mendukung tumbuh kembang fisik siswa secara optimal. Dengan demikian, kualitas pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar dapat ditingkatkan, dan siswa dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan lebih percaya diri dan minim kekhawatiran.

Metode

Metode pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan partisipatif kolaboratif. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif dari peserta (Zunaidi, 2002). Sasaran utama kegiatan ini adalah guru PJOK Sekolah Dasar berjumlah 20 orang dengan rata-rata usia 38.75 ± 13.23 tahun. Pengabdian dilaksanakan selama 15 hari setiap hari Selasa dan Kamis. Kegiatan dimulai tanggal 20 Mei 2025 hingga 8 Juli 2025. Tempat kegiatan pengabdian dilakukan di AL IHYA SURAKARTA. Jadwal rinci pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 1. Pelaksanaan pengabdian ini diawali dengan observasi awal untuk memetakan kebutuhan spesifik guru PJOK Sekolah Dasar terkait pemahaman dan keterampilan *sport massage*. Kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi program, diikuti dengan sesi pelatihan *sport massage* yang mencakup penyampaian teori dan praktik. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi. Materi teori yang disampaikan mencakup teori *massage* cedera olahraga, *massage* kebugaran olahraga, *massage advanced* kebugaran olahraga, dan teknik *massage* pada tungkai belakang, punggung, tungkai depan, lengan, bahu, serta penanganan cedera engkel, lutut, panggul, bahu, dan leher. Sesi praktik dilakukan

dengan demonstrasi *massage manipulations* oleh tim pelaksana secara jelas dan bertahap, kemudian peserta mempraktikkan *massage manipulations* secara berpasangan. Sesi praktik difokuskan pada tungkai belakang, punggung, tungkai depan, lengan, bahu, serta penanganan cedera engkel, lutut, panggul, bahu, dan leher. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra (guru PJOK Sekolah Dasar) terkait *sport massage*. Evaluasi pengetahuan mengadopsi instrumen *Sport Massage Therapy Questionnaire* yang dikembangkan oleh Schilz & Leach (2020). Kuesioner ini dimodifikasi dengan memilih item-item yang secara langsung berkaitan dengan aspek pengetahuan dan persepsi yang menjadi fokus utama dalam pelatihan pengabdian ini. Sementara itu, evaluasi keterampilan dinilai melalui observasi langsung terhadap praktik *massage* yang dilakukan oleh peserta. Instrumen observasi keterampilan ini menggunakan *form Self-Assessment Tool and Record of Professional Development and Learning Activities (CMTPEI, College of Massage Therapists of Prince Edward Island)* yang meliputi performa *stroking technique, shaking technique, effleurage technique, petrissage technique, friction technique, vibration technique, tapotement technique*.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan deskriptif persentase untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* perubahan pengetahuan. *Missing data* atau respon yang tidak dijawab, tidak disertakan dalam perhitungan. Oleh karena itu, persentase jawaban dihitung berdasarkan jumlah responden yang menjawab pada setiap item (n bervariasi), bukan dari total keseluruhan peserta (N=20). Begitu pula dengan hasil praktik, rata-rata dihitung berdasarkan peserta yang ikut dalam praktik.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

Hari	Tanggal	Waktu	Kegiatan	Pelaksana
Selasa	20 Mei 2025	15.30-16.30	Pembukaan dan <i>Pretest</i> Pengetahuan	Tim pelaksana
		16.30-selesai	Materi I <i>Teori massage cedera olahraga</i>	Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
Kamis	22 Mei 2025	15.30-selesai	Materi II <i>Teori massage kebugaran olahraga</i>	Drs. Budhi Satyawan, M.Pd
Selasa	27 Mei 2025	15.30-selesai	Materi III <i>Teori massage advanced kebugaran olahraga</i>	Drs. Budhi Satyawan, M.Pd
Kamis	29 Mei 2025	15.30-selesai	Praktik I <i>Praktik massage tungkai belakang</i>	Tim <i>massage</i>
Selasa	3 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik II <i>Praktik massage punggung</i>	Tim <i>massage</i>
Kamis	5 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik III <i>Mengulang praktik massage tungkai belakang dan punggung</i>	Tim <i>massage</i>

Selasa	10 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik IV <i>Pematangan praktik massage tungkai belakang dan punggung</i>	Tim massage
Kamis	12 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik V <i>Praktik massage tungkai depan</i>	Tim massage
Selasa	17 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik VI <i>Mengulang praktik tungkai belakang, punggung, dan tungkai depan</i>	Tim massage
Kamis	19 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik VII <i>Praktik massage lengan dan bahu</i>	Tim massage
Selasa	24 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik VIII <i>Mengulang praktik massage lengan dan bahu</i>	Tim massage
Kamis	26 Juni 2025	15.30-selesai	Praktik IX <i>Mengulang praktik massage tungkai belakang sampai dengan bahu</i>	Tim massage
Selasa	1 Juli 2025	15.30-selesai	Praktik X <i>Praktik penanganan cedera engkel, lutut, dan panggul</i>	Tim massage
Kamis	3 Juli 2025	15.30-selesai	Praktik XI <i>Praktik penanganan cedera bahu dan leher</i>	Tim massage
Selasa	8 Juli 2025	15.30-selesai	Penutupan dan <i>Posttest</i> Pengetahuan	Tim pelaksana

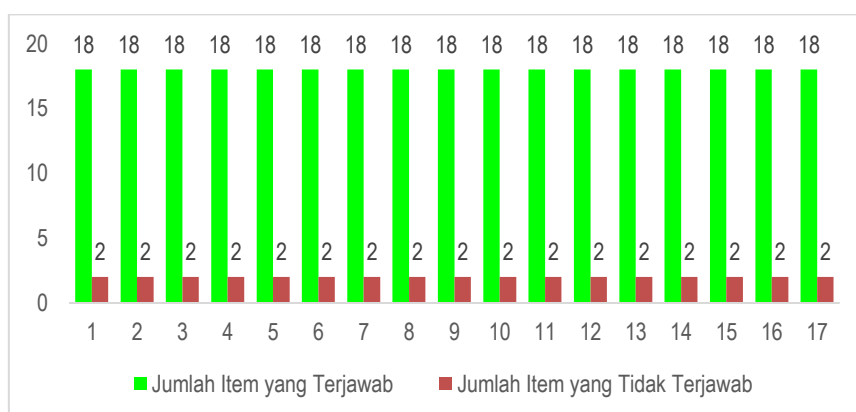
Hasil dan Diskusi

Hasil dari kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah untuk memberikan pelatihan (mencakup teori dan praktik) mengenai *sport massage* kepada guru PJOK Sekolah Dasar sehingga mampu menerapkan *sport massage* yang benar ketika cedera terjadi pada siswa saat kelas PJOK. Pelaksanaan pengabdian diawali dengan adanya *pretest* pengetahuan tentang *sport massage*, kemudian materi diberikan. Materi yang diberikan mencakup teori *massage* cedera olahraga, *massage* kebugaran olahraga, *massage advanced* kebugaran olahraga, dan teknik *massage* pada tungkai belakang, punggung, tungkai depan, lengan, bahu, serta penanganan cedera engkel, lutut, panggul, bahu, dan leher. Dihari berikutnya dilaksanakan praktik *sport massage* beserta penilaian observasi langsung praktik yang bertujuan untuk memberikan gambaran konkret dan memperkuat pemahaman guru PJOK Sekolah Dasar akan aplikasi praktis dari materi teoritis *sport massage*. Kemudian terakhir dilaksanakan *posttest* pengetahuan.

Setelah dilaksanakannya pelatihan ini, guru PJOK Sekolah Dasar memiliki pengetahuan tentang *sport massage*. Senada dengan hal ini, Annisa, Hamid, & Kartini (2016) juga melaporkan hal yang sama, bahwa setelah kegiatan pelatihan selesai, 88% peserta memperoleh tambahan pengetahuan dan keterampilan/kompetensi. Pelatihan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian memberi dampak langsung pada pengetahuan peserta (Mahayanti & Utami, 2017). Hasil dari pelatihan ini adalah meningkatnya pengetahuan guru PJOK Sekolah Dasar tentang *sport massage*. Berdasarkan angket yang digunakan, pengetahuan dinilai dari domain *perception* dan *knowledge sport massage*. Perlu diketahui bahwa dari total 20 responden, terdapat beberapa item pertanyaan yang tidak dijawab (gambar 1). Oleh karena itu, data yang disajikan di bawah ini dihitung berdasarkan jumlah responden yang memberikan jawaban yang valid pada setiap pertanyaan. Data *pretest* dan *posttest* dibawah ini menunjukkan perubahan pada pengetahuan *sport massage* guru PJOK Sekolah Dasar (lihat tabel 2).



Gambar 1. Grafik Jawaban Item Terjawab dan Tidak Terjawab (*Pretest*)



Gambar 2. Grafik Jawaban Item Terjawab dan Tidak Terjawab (*Posttest*)

Tabel 2. Persentase *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Guru PJOK Sekolah Dasar tentang *Sport Massage*

No	Item Soal	Respon	Persentase		Perubahan
			Pretest	Posttest	
Domain <i>Perception</i>					
1	Apakah merekomendasikan <i>sport massage</i> pada orang lain?	Yes	94.74%	100.00%	5.26%
		No	5.26%	0.00%	-5.26%
2	Apakah <i>sport massage</i> bermanfaat?	Yes	100.00%	100.00%	0.00%
		No	0.00%	0.00%	0.00%
3	Apakah <i>sport massage</i> merupakan metode yang berharga untuk mengatasi berbagai macam masalah otot?	Yes	90.00%	100.00%	10.00%
		No	10.00%	0.00%	-10.00%
4	Bisakah <i>sport massage</i> dilihat sebagai bentuk pencegahan cedera?	Yes	100.00%	100.00%	0.00%
		No	0.00%	0.00%	0.00%
5	Apakah <i>sport massage</i> meningkatkan kualitas hidup?	Yes	100.00%	100.00%	0.00%
		No	0.00%	0.00%	0.00%
6	Apakah <i>sport massage</i> meningkatkan aliran darah?	Strongly agree	60.00%	83.33%	23.33%
		Agree	40.00%	16.67%	-23.33%
		Disagree	0.00%	0.00%	0.00%
		Strongly disagree	0.00%	0.00%	0.00%
7	<i>Sport massage</i> dapat meningkatkan <i>flexibility</i> ?	Strongly agree	47.37%	88.89%	41.52%
		Agree	52.63%	11.11%	-41.52%
		Disagree	0.00%	0.00%	0.00%
		Strongly disagree	0.00%	0.00%	0.00%
8	<i>Sport massage</i> membantu mengurangi kelelahan otot?	Strongly agree	60.00%	88.89%	28.89%
		Agree	40.00%	11.11%	-28.89%
		Disagree	0.00%	0.00%	0.00%
		Strongly disagree	0.00%	0.00%	0.00%
9	Bagaimana persepsi tentang <i>sport massage</i> ?	Relieves pain	13.79%	21.43%	7.64%
		Reduces muscle stiffness	17.24%	7.14%	-10.10%
		Reduces muscle cramps	13.79%	17.86%	4.06%
		Decreases recovery time	27.59%	14.29%	-13.30%
		Has psychological benefits	6.90%	17.86%	10.96%
		All of the above	20.69%	21.43%	0.74%
10	Bagaimana sikap terhadap <i>sport massage</i> ?	None of the above	0.00%	0.00%	0.00%
		Positive	100.00%	100.00%	0.00%
		Don't know	0.00%	0.00%	0.00%
		Negative	0.00%	0.00%	0.00%
11	<i>Sport massage</i> cocok untuk siapa?	Only athletes	14.29%	14.29%	0.00%
		Athletes and nonathletes	57.14%	47.62%	-9.52%
		Only adults	9.52%	4.76%	-4.76%
		Any age	9.52%	33.33%	23.81%
		Other	9.52%	0.00%	-9.52%
Domain <i>Knowledge</i>					
12	Apakah <i>sport massage</i> membuat cedera lebih baik untuk sementara?	Yes	94.74%	94.44%	-0.29%
		No	5.26%	5.56%	0.29%
13	Apakah <i>sport massage</i> meningkatkan <i>strength</i> otot?	Strongly agree	42.11%	66.67%	24.56%
		Agree	52.63%	22.22%	-30.41%
		Disagree	5.26%	5.56%	0.29%
		Strongly disagree	0.00%	5.56%	5.56%
14	Apakah <i>sport massage</i> membuat rileks?	Strongly agree	38.89%	94.44%	55.56%
		Agree	61.11%	5.56%	-55.56%
		Disagree	0.00%	0.00%	0.00%
		Strongly disagree	0.00%	0.00%	0.00%

15	Apa saja tiga teknik <i>sport massage</i> ?	<i>Effleurage</i>	32.00%	34.62%	2.62%
		<i>Gliding</i>	18.00%	9.62%	-8.38%
		<i>Petrissage</i>	20.00%	26.92%	6.92%
		<i>Stripping</i>	14.00%	5.77%	-8.23%
		<i>Tapotement</i>	16.00%	23.08%	7.08%
16	Daerah tubuh manakah yang biasanya di <i>massage</i> ?	<i>Full back</i>	39.29%	34.69%	-4.59%
		<i>Glutes</i>	3.57%	12.24%	8.67%
		<i>Lower back</i>	17.86%	22.45%	4.59%
		<i>Thighs</i>	0.00%	10.20%	10.20%
		<i>Hamstrings and calves</i>	39.29%	20.41%	-18.88%
17	Apa manfaat <i>sport massage</i> yang paling penting?	<i>Increases blood flow</i>	35.00%	15.38%	-19.62%
		<i>Increases range of movement</i>	10.00%	20.51%	10.51%
		<i>Treats injury</i>	30.00%	23.08%	-6.92%
		<i>Relieves pain and/or discomfort</i>	25.00%	28.21%	3.21%
		<i>Has psychological benefits</i>	0.00%	12.82%	12.82%
		<i>None of the above</i>	0.00%	0.00%	0.00%

*Jumlah responden bervariasi untuk setiap item soal. Persentase dihitung berdasarkan jumlah responden yang menjawab pada setiap item, bukan dari total 20 peserta.

Berdasarkan tabel 2, untuk domain *perception*, terdapat perubahan setelah pemberian teori *sport massage* pada pengetahuan guru PJOK Sekolah Dasar. Pada pertanyaan 3 bahwa *sport massage* merupakan metode yang berharga untuk mengatasi berbagai macam masalah otot, persentase guru PJOK Sekolah Dasar yang menyatakan “yes” meningkat dari 90.00% pada *pretest* menjadi 100.00% pada *posttest*, menunjukkan peningkatan sebesar 10.00%. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh guru PJOK Sekolah Dasar sepenuhnya yakin akan keberhargaan metode tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, rekomendasi guru PJOK Sekolah Dasar untuk *sport massage* kepada orang lain (pada pertanyaan 1) juga mengalami peningkatan persentase jawaban “yes” dari 94.74% pada *pretest* menjadi 100.00% pada *posttest*, yaitu peningkatan sebesar 5.26%. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan teori yang diberikan berhasil meningkatkan keyakinan dan advokasi guru PJOK Sekolah Dasar terhadap *sport massage*.

Beberapa aspek persepsi guru PJOK Sekolah Dasar tidak menunjukkan perubahan signifikan karena telah mencapai 100.00% pada penilaian *pretest*, seperti kebermanfaatan *sport massage* (pertanyaan 2), *sport massage* sebagai bentuk pencegahan cedera (pertanyaan 4), *sport massage* meningkatkan kualitas hidup (pertanyaan 5), di mana pada *pretest* maupun *posttest* jawaban yang diberikan adalah 100.00% “yes”. Demikian pula, sikap guru PJOK Sekolah Dasar terhadap *sport massage* (pertanyaan 10) adalah 100.00% “positive” baik pada penilaian *pretest* dan *posttest*. Hal ini mungkin karena sebelumnya guru PJOK Sekolah Dasar juga sudah memiliki pengetahuan tentang *sport massage* berdasarkan hasil observasi di awal. Sehingga mereka menjawab dengan konsisten untuk manfaat *sport massage*, *sport massage* sebagai bentuk pencegahan cedera, *sport massage* meningkatkan kualitas hidup, dan sikap yang *positive*. Hal ini mengindikasikan bahwa guru PJOK Sekolah

Dasar secara umum sudah memiliki *awareness* dan persepsi positif yang kuat terhadap *sport massage* sejak awal, yang kemungkinan disebabkan oleh pengalaman pribadi atau informasi sebelumnya, yang kemudian diperkuat oleh pelatihan yang diberikan.

Ketika diajukan pertanyaan yang lebih spesifik tentang manfaat *sport massage* (yakni pertanyaan 6, 7, dan 8), terlihat adanya peningkatan keyakinan guru PJOK Sekolah Dasar yang signifikan pada pilihan "*strongly agree*" setelah teori disampaikan. Pada pertanyaan *sport massage* meningkatkan aliran darah (pertanyaan 6), persentase guru PJOK Sekolah Dasar yang "*strongly agree*" meningkat dari 60.00% pada *pretest* menjadi 83.33% pada *posttest*, dengan perubahan +23.33%. Sementara itu, persentase yang "*agree*" mengalami penurunan. Demikian pula untuk pertanyaan *sport massage* dapat meningkatkan *flexibility* (pertanyaan 7), persentase guru PJOK Sekolah Dasar yang "*strongly agree*" meningkat dari 47.37% pada *pretest* menjadi 88.89% pada *posttest*, dengan perubahan +41.52%. Sementara itu, persentase yang "*agree*" mengalami penurunan. Pada pertanyaan *sport massage* membantu mengurangi kelelahan otot, persentase guru PJOK Sekolah Dasar yang "*strongly agree*" meningkat dari 60.00% pada *pretest* menjadi 88.89% pada *posttest*, dengan perubahan +28.89%. Sementara itu, persentase yang "*agree*" mengalami penurunan. Hal ini mengindikasikan bahwa penyampaian teori selama pelatihan sangat efektif dalam memperdalam pemahaman guru PJOK Sekolah Dasar dan meningkatkan keyakinan mereka terhadap mekanisme dan dampak fisiologis *sport massage*. Perubahan dari jawaban "*agree*" menjadi "*strongly agree*" menunjukkan bahwa pengetahuan yang diperoleh tidak hanya sebatas pemahaman umum, tetapi telah mencapai tingkat keyakinan yang lebih tinggi berdasarkan informasi yang lebih rinci dan mendalam.

Terkait persepsi umum guru PJOK Sekolah Dasar tentang *sport massage* (pada Pertanyaan 9), ditemukan variasi jawaban dan perubahan persentase. Terdapat peningkatan pada beberapa manfaat yang dirasakan, yaitu "*relieves pain*" (meningkat 7.64%), "*reduces muscle cramps*" (meningkat 4.06%), "*has psychological benefits*" (meningkat 10.96%), dan "*all of the above*" (meningkat 0.74%). Namun, terjadi penurunan persentase pada persepsi "*reduces muscle stiffness*" (turun 10.10%) dan "*decreases recovery time*" (turun 13.30%). Hal ini mengindikasikan bahwa penyampaian materi mungkin lebih menekankan pada aspek-aspek tertentu atau bahwa beberapa aspek manfaat *sport massage* mungkin memerlukan penjelasan yang lebih mendalam untuk mengubah persepsi secara konsisten. Mengenai kesesuaian *sport massage* (Pertanyaan 11), persepsi guru PJOK Sekolah Dasar juga menunjukkan pergeseran. Persentase yang berpendapat *sport massage* cocok untuk "*only athletes*" tetap konsisten 14.29% pada *pretest* dan *posttest*. Namun, terdapat penurunan pada persepsi "*athletes and nonathletes*" (turun 9.52% menjadi 47.62% pada *posttest*) dan "*only adults*" (turun 4.76% menjadi 4.76% pada

posttest). Sebaliknya, terjadi peningkatan signifikan pada persepsi “any age” (meningkat 23.81% menjadi 33.33% pada *posttest*), dan persentase “other” menurun menjadi 0% (turun 9.52%). Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman guru PJOK Sekolah Dasar tentang cakupan aplikasi *sport massage* menjadi lebih luas setelah pelatihan. Mereka cenderung melihat *sport massage* sebagai sesuatu yang relevan untuk berbagai kelompok usia, meskipun masih ada perbedaan pemahaman tentang aplikasi spesifiknya di luar atlet atau orang dewasa.

Berdasarkan tabel 2, untuk domain *knowledge*, menunjukkan beberapa perubahan pada pemahaman guru PJOK Sekolah Dasar setelah teori disampaikan. Pada pertanyaan *sport massage* membuat cedera lebih baik untuk sementara (pertanyaan 12), persentase guru PJOK Sekolah Dasar yang menjawab “yes” sedikit menurun dari 94.74% pada *pretest* menjadi 94.44% pada *posttest*, yaitu penurunan sebesar 0.29%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK Sekolah Dasar sudah memiliki pemahaman awal yang tinggi terkait hal ini, dan hanya ada sedikit perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa materi terkait poin ini mungkin sudah familiar bagi mereka. Mengenai pemahaman tentang spesifik *sport massage*, terdapat pergeseran keyakinan. Pertanyaan *sport massage* meningkatkan *strength* otot (Pertanyaan 13), persentase guru PJOK Sekolah Dasar yang “*strongly agree*” meningkat dari 42.11% pada *pretest* menjadi 66.67% pada *posttest*, dengan perubahan +24.56%. Sementara itu, persentase yang “*agree*” menurun signifikan dari 52.63% menjadi 22.22% (perubahan - 30.41%). Persentase “*disagree*” sedikit meningkat dari 5.26% menjadi 5.56% (+0.29%). Persentase “*strongly disagree*” meningkat dari 0.00% menjadi 5.56% (+5.56%). Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran dalam pemahaman terkait *sport massage* meningkatkan *strength* otot. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru PJOK Sekolah Dasar mulai menyadari bahwa *sport massage* tidak secara langsung meningkatkan *strength* otot, melainkan mungkin berkontribusi pada aspek lain seperti pemulihan yang secara tidak langsung mendukung peningkatan *strength* otot. Pada pertanyaan *sport massage* membuat rileks (Pertanyaan 14), persentase guru PJOK Sekolah Dasar yang “*strongly agree*” meningkat dari 38.89% pada *pretest* menjadi 94.44% pada *posttest*, atau peningkatan sebesar +55.56%. Ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat kuat mengenai efek relaksasi dari *sport massage*. Sementara itu, persentase yang “*agree*” menurun dari 61.11% menjadi 5.56% (perubahan - 55.56%). Hal ini mengindikasikan bahwa aspek relaksasi telah tersampaikan dengan sangat baik selama pelatihan, mengkonfirmasi pemahaman mereka secara mendalam.

Terkait pengetahuan tentang teknik *sport massage* (Pertanyaan 15), terdapat variasi dalam peningkatan pemahaman. Tiga teknik menunjukkan peningkatan persentase pengetahuan yaitu “*effleurage*” (meningkat 2.62% menjadi 34.62%), “*petrissage*” (meningkat 6.92% menjadi 26.92%), dan

“*tapotement*” (meningkat 7.08% menjadi 23.08%). Dua teknik menunjukkan penurunan persentase pengetahuan yaitu “*gliding*” (turun 8.38% menjadi 9.62%) dan “*stripping*” (turun 8.23% menjadi 5.77%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru PJOK Sekolah Dasar telah memahami teknik yang benar dalam *sport massage* terlihat dari perubahan pemahaman setelah teori disampaikan. Meskipun ada peningkatan pemahaman secara keseluruhan, masih ada ruang untuk klarifikasi lebih lanjut pada teknik-teknik tertentu. Untuk pertanyaan daerah tubuh yang biasanya di *massage* (Pertanyaan 16), persentase pengetahuan meningkat pada “*glutes*” (meningkat 8.67% menjadi 12.24%), “*lower back*” (meningkat 4.59% menjadi 22.45%), dan “*thighs*” (meningkat 10.20% menjadi 10.20%). Peningkatan persentase ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil menyoroti area yang relevan untuk *sport massage*. Sementara itu, pengetahuan tentang “*full back*” menurun dari 39.29% menjadi 34.69% (perubahan -4.59%), “*hamstrings and calves*” menurun signifikan dari 39.29% menjadi 20.41% (perubahan -18.88%), mengindikasikan adanya kebutuhan untuk penekanan lebih lanjut pada pentingnya area tersebut dalam konteks *sport massage*. Mengenai manfaat *sport massage* yang paling penting (Pertanyaan 17), terjadi peningkatan pengetahuan pada sebagian besar opsi “*relieves pain and/or discomfort*” (meningkat 3.21% menjadi 28.21%), “*increases range of movement*” (meningkat 10.51% menjadi 20.51%), dan “*has psychological benefits*” (meningkat 12.82% menjadi 12.82%). Namun, pengetahuan tentang “*increases blood flow*” menurun dari 35.00% menjadi 15.38% (perubahan -19.62%) dan “*treats injury*” juga menurun dari 30.00% menjadi 23.08% (perubahan -6.92%). Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan berhasil memperkaya pemahaman guru PJOK Sekolah Dasar tentang manfaat *sport massage*. Namun penurunan pada pilihan yang lain menjelaskan bahwa guru PJOK Sekolah Dasar lebih memahami batasan dan fokus utama *sport massage* lebih pada pemulihan dan peningkatan fungsi daripada penanganan cedera akut atau peningkatan aliran darah secara langsung sebagai manfaat utama.

Selain peningkatan pemahaman teoritis dan perubahan persepsi, pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan praktik *sport massage* pada guru PJOK Sekolah Dasar. Penilaian keterampilan praktik dilakukan setelah sesi teori selesai, dengan fokus pada penguasaan berbagai teknik dasar *sport massage*. Penilaian keterampilan praktik menggunakan instrumen observasi yang mencakup beberapa teknik inti *sport massage*, dinilai berdasarkan skala 1-4. Hasil rata-rata skor penguasaan keterampilan praktik disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Rata-Rata Skor Penguasaan Keterampilan Praktik*

No	Teknik <i>Massage</i>	Rata-Rata Skor Praktik	Interpretasi
1	<i>Stroking</i>	3.06	Memenuhi indikator dengan memuaskan karena memiliki cukup pengalaman dengan praktik terkait
2	<i>Shaking</i>	3.00	Memenuhi indikator dengan memuaskan karena memiliki cukup pengalaman dengan praktik terkait
3	<i>Effleurage</i>	2.97	Memiliki sedikit pengalaman dengan praktik terkait dengan indikator dan memerlukan beberapa pembelajaran tambahan untuk memenuhinya
4	<i>Petrissage</i>	2.95	Memiliki sedikit pengalaman dengan praktik terkait dengan indikator dan memerlukan beberapa pembelajaran tambahan untuk memenuhinya
5	<i>Friction</i>	2.98	Memiliki sedikit pengalaman dengan praktik terkait dengan indikator dan memerlukan beberapa pembelajaran tambahan untuk memenuhinya
6	<i>Vibration</i>	2.98	Memiliki sedikit pengalaman dengan praktik terkait dengan indikator dan memerlukan beberapa pembelajaran tambahan untuk memenuhinya
7	<i>Tapotement</i>	3.05	Memenuhi indikator dengan memuaskan karena memiliki cukup pengalaman dengan praktik terkait

*Jumlah responden bervariasi untuk praktik. Rata-rata dihitung berdasarkan jumlah responden yang mengikuti praktik, bukan dari total 20 peserta.

Berdasarkan tabel 3, secara keseluruhan, rata-rata penguasaan keterampilan praktik guru PJOK Sekolah Dasar dalam *sport massage* menunjukkan tingkat yang bervariasi. Teknik *stroking*, *shaking*, dan *tapotement* menunjukkan penguasaan dengan rata-rata rentang skor 3.00 dan lebih besar dari 3.00. Skor ini diinterpretasikan sebagai memenuhi indikator ini dengan memuaskan karena memiliki cukup pengalaman dengan praktik terkait. Hal ini mengindikasikan bahwa guru PJOK Sekolah Dasar telah mencapai tingkat kompetensi yang memadai dalam ketiga teknik dasar ini. Sementara itu, teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, dan *vibration* memperoleh rata-rata skor di bawah 3.0. Berdasarkan rubrik penilaian, skor 3.00 berarti memiliki sedikit pengalaman dengan praktik terkait dengan indikator dan memerlukan beberapa pembelajaran tambahan untuk memenuhinya. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun guru PJOK Sekolah Dasar telah memiliki dasar pengalaman, masih terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut dan pelatihan tambahan guna meningkatkan kemahiran mereka dalam teknik-teknik ini. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa guru PJOK Sekolah Dasar menunjukkan kekuatan yang baik dalam menguasai teknik dasar *stroking*, *shaking*, dan *tapotement*. Namun, untuk teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, dan *vibration*, diperlukan fokus lebih lanjut dalam praktik dan pembelajaran berkelanjutan guna mencapai tingkat kemahiran yang lebih tinggi. Penguasaan teknik *stroking*, *shaking*, dan *tapotement* yang lebih tinggi mungkin disebabkan oleh frekuensi praktik yang lebih

banyak, atau teknik-teknik tersebut lebih mudah untuk dikuasai dalam waktu pelatihan yang terbatas. Sementara itu, teknik lain yang skornya di bawah 3.00 mungkin memerlukan praktik berulang yang lebih intensif atau durasi pelatihan yang lebih panjang untuk mencapai tingkat kemahiran yang optimal. Hal ini juga dapat terkait dengan materi teori yang mungkin lebih mendalam untuk teknik-teknik yang lebih tinggi penguasaannya.

Kesimpulan

Kesimpulan pengabdian ini adalah pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan guru PJOK Sekolah Dasar tentang *sport massage*, yang ditunjukkan oleh peningkatan signifikan pada sebagian besar aspek pengetahuan dari *pretest* ke *posttest*, terutama pada pemahaman mengenai manfaat spesifik *sport massage*. Pelatihan juga memperkuat persepsi positif guru PJOK Sekolah Dasar terhadap *sport massage*, dengan meningkatnya keyakinan terhadap nilai dan rekomendasi *sport massage*, serta perluasan pemahaman cakupan aplikasi *sport massage* untuk berbagai kelompok usia. Berdasarkan keterampilan, guru PJOK Sekolah Dasar menunjukkan penguasaan yang memuaskan pada teknik *stroking*, *shaking*, dan *tapotement*. Sedangkan untuk teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, dan *vibration* memiliki sedikit penguasaan sehingga masih memerlukan pembelajaran tambahan untuk mencapai kemahiran optimal. Hasil pengabdian ini memiliki implikasi yaitu peningkatan pengetahuan dan penguasaan teknik dasar *sport massage* pada guru PJOK Sekolah Dasar yang menunjukkan bahwa pelatihan singkat dapat secara efektif meningkatkan kapasitas guru PJOK Sekolah Dasar dalam aspek perawatan fisik dasar. Hal ini memungkinkan guru PJOK Sekolah Dasar untuk memiliki pemahaman dan keterampilan tambahan yang dapat mereka aplikasikan dalam konteks kegiatan fisik di sekolah, seperti membantu meredakan kelelahan otot ringan pada siswa. Keterbatasan pada penelitian ini adalah guru PJOK Sekolah Dasar sebagai peserta pengabdian secara umum tidak memiliki pengalaman *sport massage* yang formal atau luas bertahun-tahun sebelum pelatihan. Pengetahuan mereka lebih banyak berasal dari informasi informal, dan pelatihan ini berperan dalam membangun fondasi teori dan praktik mereka. Namun perlu ditekankan bahwa penjelasan tersebut tidak bersumber dari data langsung pengalaman praktik *massage*. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat mengenai pengalaman *sport massage* guru PJOK, pengabdian berikutnya disarankan untuk secara langsung mengumpulkan data demografi mengenai riwayat pelatihan atau tahun pengalaman praktik *sport massage* guru PJOK.

Daftar Referensi

- Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar. *Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26-33.
- Annisa, M., Hamid, H., & Kartini. (2016). Pengembangan Profesionalisme Guru Melalui Pelatihan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Pedalaman. *Jurnal Widya Laksana*, 5(2), 81-84.
- Gasibat, Q., & Suwehli, W. (2017). Determining the benefits of massage mechanisms: A review of literature. *Rehabilitation Sciences*, 3(2), 58-67
https://www.cmtpei.ca/sitefiles/Documents/CEC-tools/CMTPEI_Self-Assessment-Tool-and-Record.pdf
diakses pada 9 Februari 2025 21:17 WIB
- Kelm, J., Ahlhelm, F., Anagnostakos, K., Pitsch, W., Schmitt, E., Regitz, T., & Pape, D. (2004). Gender-specific differences in school sports injuries. *Sportverletzung· Sportschaden*, 18(04), 179-184.
- Lyu, P., Chen, X., & Liu, Q. (2019). Effect of exercise and massage therapy on injured muscular structure and C-reactive protein expression. *Pakistan Journal of Zoology*, 51(5), 1621-1628
- Mahayanti, N. W. S., & Utami, I. A. M. I. (2017). Pelatihan dan Pendampingan Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru Bahasa Inggris SMP di Kecamatan Sukasada. *Jurnal Widya Laksana*, 6(2), 145-155.
- Robert, P., Danuta, Z., & Danuta, N. S. (2015). Problems of safety and risk in physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (10), 82-89
- Salminen, S., Kurenniemi, M., Råback, M., Markkula, J., & Lounamaa, A. (2014). School environment and school injuries. *Frontiers in public health*, 1, 76.
- Schilz, M., & Leach, L. (2020). Knowledge and Perception of Athletes on Sport Massage Therapy (SMT). *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork*, 13(1), 13-21.
- Shigematsu, R., Katoh, S., Suzuki, K., Nakata, Y., & Sasai, H. (2021). Sports specialization and sports-related injuries in Japanese school-aged children and adolescents: a retrospective descriptive study. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7369
- Zunaidi, A. (2002). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat: Pendekatan praktis untuk memberdayakan komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.