

SOSIALISASI KEOLAHRAGAAN DENGAN MASSAGE DAN FISIOTERAPI OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMPN 1 SIDAMANIK***Sports Socialization With Football Massage And Physiotherapy At SMPN 1 Sidamanik*****Marolop Parlindungan Napitu¹, Isa Harpika Br. Ginting², Miracle Noel Christian Pancaribuan³**^{1,2,3}**Universitas Efarina, Indonesia**^{*1}**Email: centerkaryasuci.070113@gmail.com**²**Email: isaharpikaginting@gmail.com**³**Email: yenitrisnap@gmail.com****Abstract**

The primary aim is to enhance the understanding and skills of students and coaches in post-exercise physical care. This socialization is considered important to prevent injuries and optimize recovery from intensive training, given that many students experience muscle soreness. The methods used include lectures, demonstrations of techniques, hands-on practice, and interactive discussions. The activities are organized into three stages: preparation, implementation, and evaluation. Over two days, the program seeks to provide practical knowledge about massage and physiotherapy, with the expectation of reducing injuries and increasing awareness of the importance of physical care in sports.

Keywords: *Massage and Physiotherapy, SIRLAP Soccer Club*

Abstrak

Tujuan utama adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa serta pelatih dalam perawatan fisik pasca-olahraga. Sosialisasi ini dianggap penting untuk mencegah cedera dan mengoptimalkan pemulihan dari latihan intensif, karena banyak siswa mengalami nyeri otot. Metode yang digunakan mencakup ceramah, demonstrasi teknik, praktik langsung, dan diskusi interaktif. Kegiatan dibagi dalam tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selama dua hari, kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan praktis tentang massage dan fisioterapi, dengan harapan dapat mengurangi cedera serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan fisik dalam olahraga.

Kata Kunci: *Massage dan Fisioterapi, Club Sepakbola SIRLAP*

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu wujud nyata peran institusi pendidikan dalam menyebarkan ilmu pengetahuan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Laporan pengabdian ini berfokus pada sosialisasi keolahragaan melalui penerapan teknik massage dan fisioterapi pada olahraga sepakbola di SMPN 1 Sidamanik (Junaidi et al., 2024). Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya perawatan fisik yang tepat untuk mengoptimalkan pemulihan dan mencegah cedera, terutama di kalangan siswa yang aktif dalam olahraga maupun kegiatan ekstrakurikuler (Sarifin et al., 2025).

Olahraga sepakbola telah menjadi salah satu kegiatan favorit di kalangan pelajar, tak terkecuali di SMPN 1 Sidamanik. Namun, sering kali setelah berlangsungnya latihan intensif ataupun pertandingan, para siswa menghadapi

berbagai permasalahan seperti rasa pegal, nyeri otot, dan kelelahan yang dapat berakibat pada menurunnya performa serta meningkatnya risiko cedera (Yuliawan & Indrayana, 2021). Dalam konteks tersebut, teknik massage dan fisioterapi memiliki peranan strategis dalam membantu memulihkan kondisi fisik, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot. Berdasarkan penelitian terdahulu, penggunaan massage khususnya di kalangan atlet sepakbola telah menunjukkan hasil yang positif dalam hal percepatan proses pemulihan, peningkatan fleksibilitas, serta pencegahan cedera jangka Panjang (Febrianto & Muhammad, 2025).

Dari sisi akademik, laporan pengabdian ini disusun berdasarkan panduan dan kerangka standar laporan pengabdian masyarakat yang telah dibukukan dalam beberapa referensi, antara lain “Community Service Report Structure Guide” dan “Kerangka Laporan Pengabdian Masyarakat” yang memberikan acuan mengenai susunan pendahuluan, analisis situasi, tujuan, metode, hingga evaluasi hasil kegiatan. Sosialisasi keolahragaan melalui penerapan massage dan fisioterapi diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman teknis para siswa mengenai pentingnya perawatan fisik, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan kesehatan serta mendorong gaya hidup aktif yang berkelanjutan (Murtadho et al., 2023).

Di SMPN 1 Sidamanik, aktivitas olahraga terutama sepakbola sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari siswa. Meski antusiasme terhadap olahraga cukup tinggi, terdapat kekurangan pengetahuan khusus mengenai teknik perawatan fisik yang dapat membantu pemulihan setelah latihan atau pertandingan. Hal ini tampak dari minimnya pemahaman mengenai prosedur dasar massage dan fisioterapi yang dapat mengurangi akumulasi asam laktat dan mencegah terjadinya cedera otot. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi dan praktik langsung tentang perawatan fisik kepada siswa serta para pelatih. Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan beberapa permasalahan utama, antara lain, bagaimana meningkatkan pemahaman siswa dan pelatih tentang pentingnya massage dan fisioterapi dalam olahraga sepakbola?. Teknik apa saja yang efektif untuk menurunkan risiko cedera dan mempercepat pemulihan otot pada pemain muda?. Bagaimana cara menerapkan pendekatan praktis agar sosialisasi keolahragaan ini dapat diintegrasikan dalam program pembelajaran di SMP N 1 Sidamanik?

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman dan keterampilan dasar mengenai massage dan fisioterapi bagi siswa dan pelatih olahraga di SMP N 1 Sidamanik, sehingga mereka dapat menerapkan teknik-teknik tersebut guna meningkatkan kecepatan pemulihan setelah latihan atau pertandingan. Mengurangi risiko cedera akibat kelelahan dan ketegangan otot. Mendorong budaya olahraga yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan sosialisasi keolahragaan ini meliputi, meningkatkan pengetahuan tentang teknik massage dan fisioterapi di lingkungan sekolah. Memberikan kesempatan praktek langsung sehingga siswa memperoleh pengalaman nyata. Mengurangi frekuensi cedera olahraga melalui penerapan teknik perawatan yang tepat. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya perawatan fisik dalam menjaga kesehatan dan kinerja olahraga.

METODE

Bagian ini menjelaskan secara rinci pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Metode yang dipilih bersifat interaktif dengan kombinasi ceramah, demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi interaktif untuk memastikan bahwa materi dapat diserap dengan baik oleh para peserta. Metode pendekatan yang digunakan meliputi, ceramah dan Presentasi: Menyampaikan teori dasar mengenai manfaat massage dan fisioterapi dalam olahraga, serta penjelasan terkait pengaruhnya terhadap pemulihan dan pencegahan cedera. Demonstrasi Teknik: Praktik langsung teknik massage dasar dan fisioterapi yang dilakukan oleh instruktur yang kompeten. Teknik yang ditampilkan meliputi teknik peregangan otot, pemijatan daerah tubuh tertentu, dan cara meredakan ketegangan setelah latihan (Wijaya et al., 2024). Praktik Terbimbing: Siswa dan pelatih secara langsung melakukan praktik dengan bimbingan dari instruktur sehingga peserta dapat merasakan secara langsung penerapan teknik-teknik tersebut. Diskusi Interaktif: Sesi tanya jawab dan diskusi kelompok untuk mengumpulkan umpan balik serta mendalami pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam tiga tahap utama, yaitu:

1. Persiapan
 - a. Koordinasi awal dengan pihak sekolah untuk penjadwalan dan penentuan lokasi kegiatan.
 - b. Persiapan materi presentasi, alat peraga, dan instrumen evaluasi (kuesioner pre-test dan post-test).
2. Pelaksanaan
 - a. Sosialisasi Materi: Sesi ceramah mengenai dasar-dasar massage dan fisioterapi serta pentingnya penerapan teknik ini dalam olahraga sepakbola.
 - b. Demonstrasi Teknik: Instruktur melakukan demonstrasi langsung mengenai teknik massage yang benar, diikuti oleh sesi praktek terbimbing oleh peserta.
 - c. Praktik dan Diskusi: Peserta melakukan praktek dengan pengawasan langsung, dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk mengklarifikasi pemahaman dan memberikan masukan^{^(7),^140}.
3. Evaluasi
 - a. Penggunaan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.
 - b. Pengumpulan umpan balik dari peserta dalam bentuk kuesioner dan diskusi kelompok (Averindo et al., 2026).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian di SMPN 1 Sidamanik berlangsung selama dua hari penuh dengan kegiatan berbeda-beda. Pada hari pertama, dilakukan sesi ceramah dan demonstrasi teknik massage serta fisioterapi untuk mengedukasi peserta tentang teori dan praktik perawatan fisik. Hari kedua diisi dengan sesi praktik terbimbing, di mana peserta secara langsung mencoba teknik-teknik yang telah diajarkan. Selama kegiatan, tim pelaksana juga melakukan observasi dan pencatatan secara mendetail mengenai partisipasi dan respon peserta.

Evaluasi Kuantitatif dan Kualitatif

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan dua pendekatan:

1. Evaluasi Kuantitatif:

Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test dan post-test yang mengukur pengetahuan dasar mengenai massage dan fisioterapi. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor peserta sebesar 40% setelah kegiatan berlangsung, yang menunjukkan efektivitas kegiatan dalam menyampaikan materi perawatan fisik.

2. Evaluasi Kualitatif:

Umpan balik dari peserta dikumpulkan melalui diskusi interaktif dan kuesioner terbuka. Banyak siswa dan pelatih menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk menerapkan teknik perawatan fisik setelah mengikuti kegiatan ini. Umpan balik dari guru juga sangat positif, di mana mereka menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan pemulihan pasca-latihan olahraga di sekolah.

Berikut adalah tabel yang menggambarkan perbandingan nilai pre-test dan post-test:

No.	Jumlah Peserta	Nilai Rata-rata Pre-test	Nilai Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	50	55	75	36,36
2	30	60	83	38,33
3	20	50	70	40,00
Total	100	55	76	38,18

Tabel di atas menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pre-test ke post-test yang mendukung efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai teknik massage dan fisioterapi.

Bagian diskusi merupakan analisis mendalam mengenai hasil yang telah diperoleh selama kegiatan pengabdian. Diskusi ini meliputi perbandingan antara teori dan praktik, serta tinjauan tentang keunggulan dan tantangan dalam penerapan teknik massage dan fisioterapi sebagai upaya mendukung keolahragaan di sekolah.

Analisis Peningkatan Pengetahuan

Berdasarkan data evaluasi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai teknik massage dan fisioterapi. Peningkatan nilai rata-rata sebesar sekitar 38% mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan telah dipahami dengan baik oleh siswa, pelatih, dan guru. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pendekatan kombinasi antara teori dan praktik terbimbing sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan perawatan fisik pada atlet pemula.

Implikasi Sosialisasi Keolahragaan

Penerapan teknik massage dan fisioterapi dalam konteks olahraga sepakbola di SMPN 1 Sidamanik memiliki implikasi positif tidak hanya dalam meningkatkan pemahaman teknis, tetapi juga dalam membangun budaya olahraga yang sehat dan berkesinambungan. Kegiatan ini berhasil membuka wacana baru tentang pentingnya perawatan pasca-latihan serta penekanan pada pencegahan cedera melalui perawatan fisik yang terstruktur. Di samping itu, keterlibatan guru dan pelatih sebagai agen perubahan memiliki peran strategis dalam memastikan

keberlanjutan program-program serupa di masa mendatang.

Tantangan yang Dihadapi

Meskipun kegiatan ini berhasil mencapai target yang diharapkan, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan:

1. Keterbatasan Waktu

Waktu pelaksanaan yang terbatas membuat materi tidak dapat disampaikan secara terlalu mendalam. Kegiatan yang akan datang sebaiknya ditambah dengan sesi pendalaman materi agar peserta dapat menguasai teknik dengan lebih optimal.

2. Variasi Antara Peserta

Tingkat pemahaman peserta bervariasi. Beberapa siswa yang belum pernah terpapar konsep perawatan fisik mengalami kesulitan awal dalam menerapkan teknik massage secara benar.

3. Keterbatasan Sumber Daya dan Alat:

Pengadaan alat bantu dan materi presentasi yang memadai sangat berpengaruh terhadap kelancaran kegiatan. Ketersediaan alat bantu secara optimal dapat mendukung kelancaran proses praktik secara langsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh kegiatan dan evaluasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan sosialisasi keolahragaan melalui penerapan teknik massage dan fisioterapi telah berjalan dengan baik dan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta.
2. Metode gabungan antara ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kemampuan teknis peserta dalam menerapkan teknik perawatan fisik.
3. Kegiatan pengabdian ini berhasil membangun kesadaran mengenai pentingnya pemulihan fisik dan pencegahan cedera di kalangan siswa, pelatih, dan guru, yang tentunya akan berdampak positif terhadap kualitas olahraga di sekolah.
4. Tantangan yang muncul, seperti keterbatasan waktu dan variasi tingkat pemahaman peserta, menjadi masukan penting untuk kegiatan lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Averindo, J., Situmorang, D. M., Situmorang, F., Mario, A., Djong, R., & Mulyaningtyas, B. (2026). Sistem Penatausahaan Barang Milik Daerah (BMD) Berdasarkan Permendagri Nomor 47 Tahun 2021 Pada BPKADP. *Jurnal Minfo Polgan*, 14(2), 3457–3466.
- Febrianto, R., & Muhammad. (2025). EFEKTIFITAS SPORT MASSAGE DAN MASSAGE GUN TERHADAP KELENTURAN OTOT HAMSTRING ATLET ATLETIK SPRINT. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, 2(3), 3126–3138.
- Junaidi, S., Himawanto, W., & Zawawi, M. A. (2024). Sosialisasi Sport Massage bagi Pelatih Olahraga sebagai Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga. *INSAN CENDEKIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 146–149.
- Murtadho, S. M., Hidayat, W., Abidin, D., & Ridlo, A. F. (2023). Sosialisasi penanganan dan pencegahan cedera dalam olahraga. *Jurnal An-Nizām* :



Jurnal Bakti Bagi Bangsa, 02(1), 84–90.

Sarifin, G., Ainun, A., Surur, Z., Arfanda, P. E., & Aarsal, U. W. (2025). Sosialisasi dan Edukasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga bagi Atlet Futsal KONI Makassar. *Jurnal Pustaka Mitra*, 5(2), 60–64.

Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(September), 1434–1444.

Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma)*, 1(2), 164–172.