

Sosialisasi Massage Cedera Olahraga Di Pamulang Woodball Club (PWbC) Tangerang Selatan

Alfiyansyah Fauzi^{1,*}, Genta Arya Danuarta², M. Hisyam Safaat³, Ika Yulianingsih M.Pd⁴

¹Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

²Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

³Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

⁴Dosen Pembimbing Lapangan, Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

*alfiansyahfauzi13@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga woodball merupakan olahraga yang rutin dan menjadi olahraga utama yang dilaksanakan di Pamulang Woodball Club (PWbC) Tangerang Selatan. Mayoritas anggota yang tergabung dalam PWbC adalah mereka yang berada pada rentan usia 45-50 tahun ke atas, yang beberapa dari mereka merupakan pensiunan. Disamping anggota yang merupakan masyarakat tua, PWbC juga menampung beberapa anak muda yang akan dikader menjadi atlet woodball. Pada saat pelaksanaan rutinitas olahraga, ada potensi para pemain terkena cedera saat berolahraga. Maka dari itu, massage cedera olahraga perlu disosialisasikan sebagai bahan informasi dan bantuan bagi para pegiat olahraga woodball untuk dapat mengantisipasi terjadinya cedera berlanjut saat berolahraga. Massage cedera olahraga diterapkan untuk cedera di beberapa area tubuh, seperti otot bahu, punggung, sendi-sendi tangan dan kaki, pinggang dan lain sebagainya. Hal fundamental yang diterapkan pada massage cedera olahraga adalah dengan melakukan teknik manipulasi otot-otot yang sedang terkena cedera.

Kata kunci: Woodball, Cedera, Olahraga.

ABSTRACT

Woodball is a regular sport and is the main sport held at the Pamulang Woodball Club (PWbC) South Tangerang. The majority of members who people of PWbC are those aged 45-50years and over, who some of them are retirees. Apart from members who are older people, PWbC also accomodates several young people who will become cadres of woodball athletes. When implementation of sport routines, there is potential for players to get injured while exercising. So from therefore, sport injury massage needs to be socialized as information and assistance for people woodball sports activitsts to be able to anticipate the occurrence of further injuries during sports. Sport injury massage is applied to injuries in several areas of the body, such as the shoulder muscles and back joints of hands and feet, waist and so on. The fundamentals that apply to massage for sports injuries involves manipulating the affected muscles injury.

Keywords: Woodball, Injury, Sports.

1. PENDAHULUAN

Woodball merupakan salahsatu dari beberapa jenis olahraga yang ada dan beredar di masyarakat. Pamulang Woodball Club Tangerang Selatan atau yang disingkat PWbC merupakan salahsatu komunitas woodball yang ada di Pamulang Tangerang Selatan yang berkonsentrasi dalam hal olahraga woodball. Rutinitas yang dijalankan PWbC adalah latihan woodball, silaturahmi serta mencetak generasi atlet woodball yang akan tampil di kancah nasional dan internasional.

PWbC sendiri mulai aktif dari 2011 dan menjadi konsen untuk mencetak atlet pada tahun 2015. Lokasi latihan woodball mereka terletak di Lapangan Woodball Club Pamulang di alamat Pamulang Permai Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15417. PWbC sekarang dipimpin oleh pak Eko Ajar S.

Dalam kegiatan olahraga, ada potensi dan resiko saat berolahraga yang disebut cedera. Cedera dalam olahraga adalah hal lumrah, meskipun tidak bisa dianggap sepele. Maka, penting adanya untuk mengetahui apa saja yang harus dilakukan seseorang saat dirinya mengalami cedera saat berolahraga. Salahsatu yang dapat dilakukan oleh orang yang terkena cedera adalah dengan melakukan massage cedera olahraga.

Di PWbC ini, mayoritas pegiatnya adalah mereka yang berada di usia-usia tua, sekitar usia 45-50 ke atas, dimana pada usia tersebut, cedera olahraga cenderung besar potensinya untuk terjadi pada mereka. Maka dengan massage cedera olahraga, hal tersebut akan dapat membantu banyak bagi mereka pegiat woodball yang berada pada usia tua, agar mereka dapat melakukan rutinitas bermain woodball dengan aman dan nyaman, sehinga olahraga yang mereka lakukan akan menjadi maksimal untuk kesehatan diri dan kebugaran dirinya.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan sosialisasi massage cedera olahraga ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan pelaksanaan, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Tahapan Persiapan dan Wawancara.

Awal mula kami mempersiapkan sosialisasi ini adalah dengan melakukan wawancara kepada pak Eko Ajar S, selaku ketua PWbC Tangsel. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi terkait dengan PWbC, rutinitas, anggota, fokus kegiatan dan hal-hal lain yang kami butuhkan untuk pelaksanaan sosialisasi.



Gambar 1: wawancara dengan pak Eko Ajar S.

b. Persiapan dan Koordinasi.

Setelah melakukan wawancara dan mendapatkan izin pelaksanaan dari pak Eko Ajar S, selanjutnya kami mengadakan persiapan yang dibutuhkan dalam proses pelaksanaan dan proses koordinasi, dimana sejumlah rekan atau anggota PWbC kami ajak untuk melakukan koordinasi untuk menjadi mitra pelaksanaan maupun sebagai peserta sosialisasi materi.

c. Pelaksanaan Sosialisasi dan Dokumentasi.

Setelah melakukan koordinasi dengan beberapa rekan PWbC, selanjutnya kami melaksanakan sosialisasi dengan tema "Sosialisasi Massage Cedera Olahraga di Pamulang Woodball Club Tangerang Selatan" yang dilaksanakan pada tanggal 17 Agustus 2023 di Lapangan PWbC Tangsel. Pelaksanaan sosialisasi dijalankan bersamaan dengan pendokumentasian yang dilakukan oleh kawan-kawan mahasiswa PKM UMJ 2023.



Gambar 2: sosialisasi massage dan cedera olahraga di PWbC Tangsel.

d. Evaluasi dan Pelaporan.

Setelah melaksanakan sosialisasi materi, selanjutnya kami melakukan evaluasi dengan berdiskusi dengan DPL bu Ika Yulianingsih M.Pd, kemudian setelahnya, kami membuat laporan hasil kegiatan yang akan disampaikan pada fase akhir program KKN-PKM UMJ 2023 yang dilaksanakan dari tanggal 31 Agustus 2023 sampai 5 September 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan sosialisasi massage dan cedera olahraga dilaksanakan pada tanggal 17 Agustus 2023 dengan diadakannya beberapa agenda di PWbC seperti upacara kemerdekaan, perlombaan woodball dan perlombaan *fun games* hari raya kemerdekaan RI.



Gambar 3: Upacara Kemerdekaan RI ke
78

Pelaksanaan sosialisasi massage dan cedera olahraga sendiri dilaksanakan pada pukul 13:00 sampai dengan pukul 15:00 dengan beberapa pembahasan yang

disampaikan pada sesi sosialisasi massage dan cedera olahraga.

Penyampaian materi disampaikan oleh bu Ika Yulianingsih M.Pd dan bersama rekan-rekan dari FIP UMJ. Penyampaian materi massage cedera olahraga dimulai dengan penyampaian materi mengenai cedera, resiko cedera yang tidak segera ditindaklanjuti dan hal-hal yang harus dilakukan saat seseorang mengalami cedera dalam berolahraga.



Gambar 4: Penyampaian materi oleh bu Ika Yulianingsih M.Pd

Adapun bagian-bagian yang berpotensi mengalami cedera saat berolahraga adalah otot-otot bahu, leher, punggung, sendi-sendi tangan dan kaki, tulang-tulang punggung, bokong, telapak kaki, dan beberapa bagian-bagian lain yang berpotensi cedera saat berolahraga. Cedera yang dimaksud adalah cedera fisik dan bukan merupakan timbul penyakit dalam seperti asam urat, asma, dan beberapa penyakit serupa.

Adapun hal-hal yang dapat dilakukan adalah dengan teknik manipulasi otot, yaitu melakukan sejumlah gerakan dan pijatan di area cedera dengan teknik-teknik khusus agar cedera dapat mereda dan menjadi lebih baik. Proses teknik manipulasi dilakukan dengan metode dan teknik yang khusus dan tidak bisa dilakukan dengan teknik lepas dan bebas. Dibutuhkannya teknik khusus yang selanjutnya dipraktikkan langsung oleh rekan-rekan Ika Yulianingsih M.Pd selaku pemateri.



Gambar 5: praktek/demonstrasi massage cedera olahraga.

Kegiatan sosialisasi massage cedera olahraga selesai dilaksanakan pada pukul 15:00. Respon dari para peserta sosialisasi terbilang cukup baik, karena peserta berpendapat dengan adanya sosialisasi ini, peserta menjadi terbantu dengan adanya pengetahuan baru mengenai massage cedera olahraga.

Peserta berharap kedepannya, program massage cedera olahraga ini dapat kembali diselenggarakan, dan PWbC melalui pak Eko Ajar S berharap dengan adanya sosialisasi ini, PWbC dapat bermitra dengan UMJ terkhusus FIP UMJ sendiri untuk mengawal rutinitas para anggota PWbC agar kesehatan para anggota dapat terjaga dengan baik dan olahraga yang dilaksanakan setiap harinya dapat menjaga kesehatan bagi diri mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sebagai mahasiswa PKM UMJ kepada seluruh pihak yang terlibat dan membantu dalam pelaksanaan acara sosialisasi massage cedera olahraga ini, yang telah selesai diselenggarakan di Pamulang Woodball Club pada tanggal 17 Agustus 2023. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada beberapa pihak diantaranya:

A. Prof. Dr. Kepada Ma'mun Murod

selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta.

- B. Kepada Ika Yulianingsih M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan Pengabdian Kepada Masyarakat UMJ 2023.
- C. Kepada Eko Ajar S. selaku Ketua Umum Pamulang Woodball Club Tangerang Selatan.
- D. Kepada seluruh anggota Pamulang Woodball Club (PWbC) selaku peserta program PKM UMJ 2023.
- E. Kepada seluruh masyarakat Pamulang Permai yang berpartisipasi dalam kegiatan PKM UMJ 2023.

Dan sekaligus kami selaku mahasiswa PKM UMJ 2023 meminta maaf yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat dalam program ini, apabila terdapat kekurangan, kekeliruan, miss komunikasi dan hal-hal yang tidak berkenan yang terjadi selama pelaksanaan program ini. Adapun kekurangan ini akan kami jadikan sebagai bahan evaluasi kami kembali, dan kami serahkan evaluasi kepada pihak UMJ agar kedepannya, pelaksanaan PKM UMJ dapat kembali berjalan dengan maksimal dan lebih baik dari tahun ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Nirwana Dewi Harahap et All, "PKM : Menumbuhkan Jiwa Nasionalisme Pada Generasi Muda " *Jurnal PKM: Pengabdian kepada Masyarakat* Vol. 02, no. 02 (2023), h. 129.
- Rusi Rusmiati Aliyyah et al., "Kuliah Kerja Nyata : Pengabdian Kepada Masyarakat," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 5, no. 2 (2021).
- Sayyid Muhammad Murtadho et al., "Sosialisasi Penanganan Dan Pencegahan Cedera Dalam Olahraga," *An-Nizam* 2, no. 1 (2023), h. 88.