

## PENGENALAN SPORT MESSAGE KEPADA MASYARAKAT PADA EVENT CAR FREE DAY DI KEDIRI

Choirul Hana<sup>1\*</sup>, Imam Sugeng<sup>2</sup>, Arika Umi Zar'in<sup>3</sup>, Era Sapitra Alifiana Manja<sup>4</sup>, Stevanus Gatot Supriyadi<sup>5</sup>, Imam Suhaimi<sup>6</sup>, Yesy Kusumawati<sup>7</sup>

<sup>1,5,7</sup>Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Keguruan, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>6</sup>Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Kahuripan Kediri

Email: choirulhana@kahuripan.ac.id

### Abstrak

*Sport massage* adalah kegiatan olah tubuh yang bisa menyegarkan kembali tubuh seperti semula. Banyak masyarakat yang belum mengetahui adanya *sport massage* dan beranggapan bahwa *sport massage* hanya digunakan dikalangan olahragawan. Oleh karena itu tim pengabdian dari Universitas Kahuripan Kediri yang terdiri dari dosen dari berbagai program studi seperti Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Prodi Akuntansi, Prodi Manajemen, dan Prodi Agrobis melaksanakan pengenalan *sport massage* kepada masyarakat agar masyarakat dapat mengetahui manfaatnya. Pengabdian dilaksanakan di *Car Free Day* sepanjang jalan protocol Pare di Kabupaten Kediri yang dilaksanakan setiap hari minggu antar pukul 06.00 – 09.00 selama kurang lebih 2 (dua) bulan, Tim dari kegiatan ini selain dari dosen juga dari mahasiswa, panitia dies natalis dan panitia *Car Free Day*. Setelah dilakukan beberapa kali pengenalan masyarakat mulai mengetahui manfaat dari *sport massage* dan mulai tertarik, hal ini dibuktikan semakin banyaknya masyarakat yang berkunjung di stand *sport massage*. Selain bermanfaat untuk kesehatan, *sport massage* ini juga dapat dijadikan sebagai ide bisnis yang dapat dilakukan oleh lulusan dari Universitas Kahuripan Kediri dan juga peluang bisnis bagi unit bisnis di lingkungan Universitas Kahuripan Kediri.

Kata kunci: Sport Massage, Car Free Day

### Abstract

*Sports massage is a physical activity that can revitalize the body beginning. Many people are not aware of the existence of sports massages and think that sports massages are only used among athletes. Therefore, the service team from Kahuripan University Kediri, which consists of lecturers from various study programs such as the Health and Recreation Physical Education Study Program (PJKR), Accounting Study Program, and Agribusiness Study Program, carried out the introduction of the sport massage to the public so that the public could know the benefits. The service is carried out at Car Free Day along the Pare protocol road in Kediri Regency which is held every Sunday between 06.00 – 09.00 for approximately 2 (two) months. The team for this activity apart from lecturers is also from students, the anniversary committee and the Car Free committee Day. After several introductions, people began to understand the benefits of sports massages and became interested, this was proven by the increasing number of people visiting the sports massage stand. Apart from being beneficial for health, this sport massage can also be used as a business idea that can be carried out by graduates from Kahuripan University Kediri and also a business opportunity for business units within Kahuripan University Kediri.*

Keywords: Sport Massage, Car Free Day

## Pendahuluan

Universitas Kahuripan Kediri merupakan salah satu universitas yang berada di Kabupaten Kediri, yang berdiri sejak 2005 dan saat ini dipimpin oleh Bapak Harry Sugara, M. Pd sebagai Rektor.

Pada dies Natalis Ke 9 seluruh Fakultas menampilkan karya terbaiknya menurut bidang keahlian masing-masing setiap Fakultas dan Program Studi. Salah satunya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang menampilkan keunggulan program studi yaitu *sport massage* yang belum dikenal di masyarakat luas.

Perlu diketahui bahwa berdasarkan survey pada saat *car free day* banyak masyarakat belum memahami apa itu *massage* dan manfaat dari *massage* olahraga. Dengan adanya pengenalan *massage* olahraga diharapkan masyarakat dapat memahami serta mengetahui peran penting *massage* terhadap tubuh dalam bentuk pemijatan relaksasi maupun cedera .

Menurut Kurniawan (2021:13) *Sport Massage* adalah sebuah rangkaian teknik/cara memijat khusus yang ditujukan untuk keperluan seorang atlet atau olahragawan. Cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. *Sport Massage* bermanfaat untuk melancarkan peredaran dan cairan dalam tubuh dimana dilakukan dengan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot secara benar.

Tujuan dari *Sport Massage* adalah : 1. Melancarkan peredaran darah yang akan mempercepat proses pembuangan sisa-sisa pembakaran dan penyebaran sari makanan. 2. Merangsang persarafan untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsang 3. Meningkatkan ketegangan otot, kekenyalan dan elastisitas otot untuk mempertinggi daya kerjanya, 4. Membersihkan dan menghaluskan kulit, dan 5. Mengistirahatkan mental dan tubuh. Bagi olahragawan pijat olahraga perlu dilakukan untuk pencegahan cedera dan peningkatan prestasi atlet pada saat mengikuti pertandingan olahraga.

*Sport Massage* tidak hanya dirasakan manfaatnya oleh olahragawan tetapi juga masyarakat karena dapat meningkatkan kebugaran badan. Oleh karena itu perlunya dilakukan pengenalan *sport massage* kepada masyarakat melalui program pengabdian kepada masyarakat ini.

Lokasi kegiatan ini disediakan oleh panitia yang bekerjasama dengan pihak Kabupaten Kediri dilingkungan *car free day* Pare pada setiap hari Minggu pagi. Dengan adanya lokasi khusus dapat mempermudah sosialisai dan pengenalan secara langsung

terhadap masyarakat beserta team juga bisa mengaplikasikan secara langsung tentang pemijatan/*massage* kepada masyarakat.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini metode partisipasif. Menurut pendapat Meaga partisipasif ini merupakan pendekatan yang melibatkan seluruh masyarakat dalam pemetaan dan pemecahan masalah.

Pada kegiatan dies natalis Universitas Kahuripan Kediri melibatkan team UKM *Soprt Massage* serta Citivas lingkungan Universitas Kahuripan Kediri selama kegiatan berlangsung.

Fokus pengabdian ini adalah memperkenalkan *sport massage* dilingkungan *car free day* dilingkungan Kampus Universitas Kahuripan Kediri. Terdapat tahapan yang dilakukan dalam pengabdian ini, yakni tahapan diskusi atau musyawarah bagaimana jalannya program ini selama pengenalan *sport massage* di *car free day*, perlengkapan yang dibutuhkan. Hal diperkuat menurut pendapat Asnaldi & Kibadra, (2019) musyawarah disini yaitu tentang SOP dalam melakukan *treatmen* terhadap pasien, serta kendala-kendala yang dimungkinkan timbul dalam pelaksanaan *treatmen*, sehingga dalam musyawarah ini bisa mendapatkan solusi akan kendala tersebut.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan.
  - a. Pembentukan panitia pelaksana yang terdiri dari tim pelaksana *sport massage*, tim perlengkapan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana, tim dokumentasi dan penyusun laporan.
  - b. Melakukan koordinasi dengan tim pengabdian, panitia dies natalis dan panitia *car free day*.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a. Melaksanakan pengenalan *sport massage* kepada masyarakat yang berkunjung di *Car Free Day* di sepanjang jalan protokol Pare Kabupaten Kediri.
  - b. Sebelum mendapatkan jasa pelayanan *masseur* para tamu atau masyarakat yang ingin mencoba *masseur* gratis dipersilahkan mengisi buku tamu dan setelah mendapatkan pelayanan *masseur* customer diberikan kuisoner tentang *sport massage*.



Gambar 1 Team UKM Sport Massage Promosi tentang Sport massage



Gambar 2 Team UKM Sport Massage dengan Team Pengabdian



Gambar 3 Penanganan Pasien

- c. *Sport massage* adalah kegiatan olah tubuh yang bisa menyegarkan kembali tubuh seperti semula. Oleh karena itu pada kegiatan ini tim *massage* bekerjasama dengan team dosen pengabdian memperkenalkan *sport massage* dan sekaligus

berpotensi membuka lapangan kerja bagi alumni serta mahasiswa yang masih kuliah di lingkungan Universitas Kahuripan Kediri. Oleh karena itu, banyak dari tamu yang datang ke stan UKM Massage dan bisa merasakan bahkan meminta kembali untuk merasakan pelayanan *sport massage* yang diberikan oleh tim *massage* yang sangat bermanfaat yang dirasakan bagi setiap tamu dies natalis. Dapat dikatakan bahwasanya jika tim serta sarana dan prasarana *sport massage* ini dikembangkan dengan baik, maka akan membuka selebar-lebarnya lapangan kerja bagi mahasiswa dan pengembangan unit bisnis di Lingkungan Universitas Kahuripan Kediri.

d. Sarana dan Prasarana

Sarana yang digunakan dalam kegiatan Masyarakat ini merupakan handbody, handuk, bantal, dan tirai pembatas. Serta prasarana yang sudah disediakan oleh pihak panitia yakni, stand, kursi dan fasilitas yang mendukung lainnya. Adapun salah satu gambar sarana yang digunakan :



**Gambar 4. Pelayanan Pasien**

Pada masa sekarang, untuk memberikan jasa ataupun pelayanan, sangat tergantung dari skill, sarana dan prasarana yang ada. Semakin lengkap sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sebuah tempat jasa /pelayanan akan menambah nilai jual serta ketertarikan orang-orang untuk menggunakan jasa/layanannya. Tidak terkecuali untuk pemberian jasa/pelayanan *sport massage*. Sarana dan prasarana yang nyaman akan membuat orang-orang yang menggunakan jasa pelayanan *sport massage* semakin nyaman pula, tidak akan menimbulkan efek risih atau tidak enak, karena sarana dan prasarana yang tersedia sudah sesuai dengan standarisasinya.

e. Peningkatan Daya Tarik

*Sport massage* berkembang sudah sangat lama dan kebanyakan dikenal oleh olahragawan saja yang hanya bernaung dibawah olahraga. Pada kegiatan pengenalan *Sport Massage* dalam rangka dies ini bisa lebih memperkenalkan *sport massage* dan sekaligus bisa menyalurkan bantuan kepada Masyarakat luas. Untuk meningkatkan daya tarik para tamu atau pengunjung team dari UKM memberikan promosi penawaran pemijatan secara gratis dan sukarela. Pada umumnya kalangan Masyarakat pada kegiatan *car free day* lebih tertarik dengan pemijatan relaksasi yang bisa menyegarkan tubuh kembali seperti semula. Oleh karena itu, tim *massage* melakukan pengenalan terhadap *massage* dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat dari *massage* tersebut bagi kebugaran tubuh. Yang terlibat dalam kegiatan ini adalah para tim *massage* yang berasal dari mahasiswa UKM *massage* dan dosen yang melaksanakan pengabdian dari berbagai program studi. Dari hasil kegiatan ini, masyarakat dan para tamu yang telah mencoba menggunakan jasa/pelayanan *sport massage* ini, semakin merasa tertarik dan ketagihan dengan apa yang mereka rasakan pada tubuh mereka. Rata-rata tim *massage* yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, para tamu dan masyarakat memintak nomor kontak mereka untuk bisa dihubungi dan memberikan pelayanan/jasa *sport massage* lagi.

### **Kesimpulan**

*Sport massage* belum banyak diketahui oleh masyarakat sebelumnya, akan tetapi sekarang dengan adanya pengenalan *sport massage* diacara *car free day* oleh UKM *Massage* Universitas Kahuripan Kediri masyarakat bisa merasakan betapa pentingnya menjaga kesehatan dengan salah satunya melalui *sport massage*. Melalui kegiatan yang dilakukan banyak dari kalangan yang ikut serta bisa merasakan bagaimana relaksasi yang diberikan dan tubuh mejadi bugar kembali. Banyak yang meminta untuk penyegaran kembali dilakukan oleh tim *massage* dengan melalukan *sport massage*. Melalui kepuasan tersebut banyak tamu yang berminat untuk mendukung klinik praktek UKM *sport massage* agar Masyarakat sewaktu-waktu ingin melakukan relaksasi bisa langsung menuju lokasi klinik. Jadi dapat disimpulkan bahwa masyarakat bisa mengenal dan mengetahui *sport massage* melalui kegiatan pengenalan di *car free day* pada ajang dies natalis Universitas Kahuripan Kediri yang ke 9 tahun.

## Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk lebih mengembangkan *sport massage*, yakni bisa diharapkan dengan pengabdian kepada Masyarakat oleh tim *massage* dapat memperkenalkan *sport massage* kepada masyarakat dan sekaligus permintaan dari kalangan masyarakat untuk membuka klinik *massage* di area Universitas Kahuripan Kediri.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pengenalan *sport massage* kepada masyarakat pada event *car fee day* ini seharusnya tidak hanya dilakukan di Pare saja tetapi juga di event *car fee day* yang lain baik di Kabupaten Kediri maupun di Kota Kediri. Kedepannya diharapkan ada kelanjutan atau secara continue pelaksanaan kegiatan ini dikarenakan manfaatnya banyak dirasakan dan dibutuhkan oleh masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A., & Kibadra, K. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ablity Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 67–74. <https://doi.org/10.24036/JBA.V111.33>
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Massage Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 415-424.
- Darni, D., Deswandi, D., Wildawelis, W., & Sepriadi, S. (2018). LATIHAN KETERAMPILAN MASASE TERPADU BAGI SISWA PENGURUS OSIS UNTUK PENINGKATAN PELAYANAN UKS DI SMP NEGERI 8 PADANG. *Abdimas Dewantara*, 1(2), 45-55
- Depdikbud. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka Depdikbud, 1980/1981. *Spor Massage*. Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda.
- Darni, 2009. *Massage Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi*. Wineka Media, Malang
- Fisu, A. A., & Marzaman, L. U. (2018). Pemetaan Partisipatif Kampung Pesisir Kelurahan Kurniawan, A (2021) SPORT MASSAGE: Pijat Kebugaran Olahraga. Tulungagung. Akademia Pustaka
- Tallo Kota Makassar. *To Maega| Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 22-28. <https://www.facebook.com/arfakingmassage/.../pengertian-sport-massagesportmassage.1220736087942392/>