

## MESSAGE UNTUK ATLET

### Basiran

#### Abstrak

Massage merupakan suatu cara pemeliharaan atau penyembuhan dengan menggunakan gerakan tangan atau alat pada jaringan tubuh yang lunak (otot). Massage dalam kegiatan olahraga memberikan kontribusi yang positif karena dengan massage sirkulasi, absorpsi, ekskresi, distribusi energi/nutrisi ke dalam jaringan menjadi lebih baik. Selain itu, massage juga dapat memperbaiki tonus otot dan fungsi syaraf. Selain itu, massage bermanfaat untuk pembinaan atlet, terutama dalam membina kondisi fisik atlet sehingga dapat mempercepat pemulihan, mencegah dan merawat cedera serta menambah kemampuan motorik. Semua itu dalam pembinaan sekarang ini menjadi perhatian ilmu massage. Di dalam pembinaan olahraga prestasi, massage dipergunakan pada masa latihan, sebelum pertandingan, saat bertanding dan setelah masa pertandingan.

**Kata kunci : Massage, atlet**

#### PENDAHULUAN

Pengetahuan tentang massage, khususnya massage olahraga (*sport massage*), penting sekali bagi mereka yang bergerak dibidang keolahragaan, kesehatan, serta bagi mereka yang berkecimpung dibidang pekerjaan sosial, terutama didalam usaha rehabilitasi penderita cacat. Termasuk para pelatih di klub-klub olahraga dan pusat latihan olahraga, perlu menguasai pengetahuan tentang massage, baik pengetahuan teori maupun penguasaan keterampilan dalam praktek. Sebab sport massage penting bagi olahragawan asuhannya di dalam usaha meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik serta prestasinya. Meskipun sangat disayangkan bahwa masih banyak olahragawan belum mau menggunakan massage didalam kegiatan latihan dan pertandingan. Di bidang kesehatan, massage jelas memberikan bantuan positif bagi usaha penyembuhan beberapa macam penyakit kronis serta gangguan fungsional dan kelainan-kelainan pada tubuh.

Demikian pula bagi usaha rehabilitasi penderita cacat, cacat netra atau tuna netra khususnya, keahlian di bidang massage memberi bekal yang menguntungkan bagi hidupnya di masyarakat. Sehingga tidak perlu para tuna netra ini selalu hidup di panti-panti pemeliharaan, atau hidup dari belas kasihan orang lain, tetapi mereka sanggup berkarya untuk dapat mencukupi kebutuhan hidupnya secara mandiri.

Dengan tentang massage dikembangkan secara lebih luas. Khususnya di sekolah dan perguruan tinggi yang mengelola atau membina calon-calon tenaga pembina olahraga di sekolah dan masyarakat. Demikian juga kenyataan-kenyataan tersebut maka sudah sepantasnyalah pengetahuan di sekolah dan akademi dibidang fisioterapi dan pekerja sosial. Tetapi massage perlu pula dikembangkan di lingkungan masyarakat olahraga pada umumnya, masyarakat umum serta siapa saja yang ingin menguasai ilmu massage.

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bisa menimbulkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani bahkan ketenangan rohani. Massage dapat diberikan kepada semua orang, laki-laki, perempuan, tua, muda, dewasa maupun anak-anak. Dapat diberikan kepada teman, keluarga, orang-orang yang kita cintai ataupun pada binatang-binatang piaraan.

Inti dari massage adalah terletak pada keunikannya, yaitu suatu cara untuk berkomunikasi tanpa kata antara pemberi dan penerimanya. Dengan sentuhan tangan yang halus, lembut dan kadang-kadang kuat dan mantap yang dilakukan oleh seorang massaeur, akan menimbulkan rasa nikmat dan senang pasiennya. Oleh karenanya, jika mendapat massage yang baik dan benar, seseorang kadang-kadang berada dalam situasi mental dan fisik yang sulit untuk dilukiskan. Rasa senang, rasa aman dan damai yang timbul karena pengaruh massage inilah yang menyebabkan berhentinya tangisan anak atau bayi, berkurangnya keluh kesah orang yang mengalami ketegangan jiwa ataupun tertidur pulasnya penderita sakit atau karena kecapaian.

Lebih-lebih disaat kehidupan di dunia menjadi semakin sesak, suara hirup-pikuk yang terus menerus sepanjang hari, tekanan jiwa dan bertambahnya beban kesulitan menghadapi hidup yang berat. Ditambah dengan sangat tercemarnya lingkungan hidup, udara yang dihirup dan pepohonan yang makin menipis, asap cerobong pabrik serta asap motor diparkotaan, menambah beban hidup menjadi semakin berat. Keadaan itu mendorong orang untuk mencari cara untuk membebaskan diri dari beban atau mengurangi kesengsaraan hidup yang dialami.

Hal inilah, massage dapat memberikan jasa-jasanya menghilangkan atau setidaknya mengurangi ketidaknyamanan, tekanan dan ketegangan sebagai resiko dalam mengarungi kehidupan. Pada kegiatan lain seperti pada olahragawan maupun pekerja fisik yang berat massage akan dapat membantu memulihkan kemampuannya untuk dapat melakukan kegiatan yang lebih baik dihari esoknya. Massage akan mendatangkan kesegaran baru, meningkatkan kemampuan otot dan persendian untuk dapat mencapai prestasi dan hasil karya yang makin meningkat.

Di samping itu kelainan fisik yang disebabkan oleh gangguan cuaca, kerja yang kelewat berat serta kelainan akibat cedera, dapat dibantu penyembuhannya dengan massage, atau cacat fisik yang diakibatkan oleh penyakit yang menahun, gangguan persarafan serta kerusakan-kerusakan pada bagian tubuh tertentu, kadang-kadang secara mengagumkan dapat ditolong dengan massage. Demikian pula kelainan-kelainan yang dibawa sejak lahir (*congenital deformities*), kelainan bentuk sebagai akibat terjadinya paksaan atau perkosaan (trauma) atau akibat kesalahan dalam pengobatan, dapat menggunakan massage untuk membantu mengurangi atau menghilangkan kelainan tersebut. Itulah massage, ilmu tua yang kini menjadi semakin muda. Tidak terbuang tetapi bahkan makin berkembang.

Massage olahraga adalah suatu tahap awal dalam metode fisioterapi sejak 3000 tahun yang lalu. Ketika terjadi cedera akibat olahraga, pijat menjadi treatment yang sangat efektif untuk mengatasi banyak keluhan dan ia juga mampu membantu proses penyembuhan. Banyak atlet yang melakukan massage sebelum kegiatan fisik dimulai antara lain untuk mengurangi ketegangan syaraf, merilekskan pikiran juga untuk membantu pemanasan dengan tujuan menghindari terjadinya cedera.

Massage adalah suatu cara pemeliharaan/ penyembuhan dengan menggunakan gerakan tangan atau alat pada jaringan tubuh yang lunak dan diyakini oleh para ahli bahwa massage sangat bermanfaat bagi pemeliharaan kesehatan maupun untuk membantu proses penyembuhan. Gerakan tangan dalam massage disebut manipulasi atau pegangan massage. Manipulasi-manipulasi tadi dapat berupa urutan, pijatan dan lain-lain yang dipilih dan disusun secara sistimatis berdasarkan prinsip-prinsip anatomis dan fisiologis serta disesuaikan dengan bentuk dan kondisi jaringan tubuh.

Massage pada dasarnya bertujuan memperbaiki sirkulasi, membantu absorpsi, ekskresi, memperlancar distribusi energi dan nutrisi ke dalam jaringan juga memperbaiki tonus otot

dan fungsi syaraf. Dipandang dari kepentingan olahraga, massage bertujuan untuk mendapatkan gerakan yang normal dan membantu menyembuhkan gerakan yang tidak normal, sehingga massage pada atlit perlu dilakukan sebelum, saat dan sesudah bertanding/berlomba.

## PEMBAHASAN

### a. Tujuan Massage

Pada dasarnya massage mempunyai tujuan yaitu: memperbaiki sirkulasi, membantu absorpsi (penyerapan), ekskresi (pengeluaran), dan memperlancar distribusi energy dan nutrisi ke dalam jaringan. Selain itu massage dapat memperbaiki tonus otot dan fungsi syaraf. Bila sirkulasi di dalam tubuh menjadi tidak lancar disebabkan adanya hambatan-hambatan mekanis, maka hasil-hasil dan sisa proses dalam tubuh yang berupa asam-asam berkecondongan menjadi timbunan yang menghambat aliran darah juga dapat meracuni jaringan-jaringan di sekitarnya sehingga timbul rasa lelah, pegal, kaku, akibat selanjutnya adalah terhambatnya gerakan yang normal (gerakan yang sangat dibutuhkan dalam dunia olahraga). Dipandang dari kepentingan olahraga maka massage bertujuan mendapatkan gerakan-gerakan yang normal dengan menyembuhkan gerakan-gerakan yang tidak normal. Di dalam olahraga gerakan-gerakan normal adalah mutlak untuk mendapatkan gerakan yang efisien dan efektif.

### b. Manfaat Massage

Massage ( pijat) adalah seni penyembuhan kuno dengan begitu banyak manfaat bagi semua system tubuh. Sistem tubuh apa saja yang mendapat manfaat dari gerakan massage?

1. Sistem syaraf, sangat dipengaruhi oleh pijat. Efek dari pijat bisa menenangkan dan bersifat sedatif, memberikan rasa ringan pada syaraf yang terganggu yang disebabkan oleh ketidaknyamanan seperti insomnia, tegang, sakit kepala, dan kondisi-kondisi stres lainnya yang berhubungan dengan pikiran. Selain itu efek pijat juga bersifat menstimulasi, meningkatkan aktivitas otot, pembuluh darah dan kelenjar. Pijat akan sangat bermanfaat bagi orang yang sedang mengalami kelelahan yang teramat sangat atau merasa lemas.
2. Sistem otot, memperoleh banyak manfaat dari pijat. Otot membutuhkan keseimbangan dalam kondisi rileks atau ketika ia mengalami kontraksi. Beberapa kegiatan pijat mampu mengendurkan dan memeregangkan otot dan jaringan-jaringan lunak dalam tubuh, sehingga mengurangi ketegangan otot dan kram. Jaringan serabut, pelekatan, dan jaringan bekas luka bisa dibongkar dan dibersihkan dari endapan-endapan bahan buangan. Ketika otot berkontraksi, produk-produk yang bersifat racun akan dibuang (tereleminasi). Ada pula gerakan pijat yang menghasilkan kontraksi otot sehingga menghasilkan irama gerakan otot yang bagus. Kelelahan dan ketegangan pada otot karena aktivitas yang berlebihan dan akibat penumpukan substansi beracun di otot bisa dikurangi dengan kontraksi dan relaksasi otot.
3. Sistem Kerangka Tubuh, Sistem rangka bisa menjadi lebih kuat dengan pijat, Tulang dipengaruhi secara tidak langsung oleh pijat. Perbaikan sirkulasi darah dan getah bening di otot akan menghasilkan sirkulasi yang lebih baik dalam tulang-tulang yang terkait. Sendi yang tegang dan rasa sakit yang diakibatkan oleh kondisi-kondisi seperti *arthritis*, bisa dikurangi sehingga tercipta rasa nyaman dan kemudahan dalam bergerak.

4. Sistem Sirkulasi, juga mendapat perbaikan dari gerakan pijat. Pijat dapat menghilangkan tekanan pada arteri dan vena, sehingga memperlancar aliran darah yang mengalir dalam system sehingga mengurangi kemungkinan timbulnya masalah pada sirkulasi dan jantung. Detak jantung menjadi semakin kuat, rata-rata detak jantung menurun dan tekanan darah tinggi juga bisa diturunkan.
5. Sistem Getah Bening, akan dirangsang dan aliran getah bening dalam sistem tersebut menjadi lebih kencang. Ketika dilakukan pijatan, maka kotoran dan zat-zat beracun dalam tubuh yang dihasilkan tubuh yang selama ini menumpuk di dalam tubuh dan beracun yang telah mengalami tekanan-tekanan berlebihan, mulai dieliminasi dengan cepat. Jika kita mengalami luka pukulan, maka akan terjadi pembengkakan yang akan masuk ke dalam sirkulasi getah bening. Pijat mampu mengosongkan saluran getah bening dan menyembuhkan bengkak tersebut. Jika cairan tidak disingkirkan, maka akan mengeras sehingga tidak dapat melewati saluran getah bening. Akibatnya gumpalan cairan yang mengeras akan menyumbat/melekat pada jaringan sekitarnya (otot, tulang, tendon, dan ligament) dan membentuk apa yang dinamakan adhesi (pelekatan). Jika sebuah adhesi terbentuk dalam sebuah sendi atau lipatan tulang, maka gerakan kita akan terhambat secara permanen.
6. Sistem Pernapasan, mendapat perbaikan dengan meningkatnya aktivitas di dalam paru-paru yang distimulasi oleh gerakan-gerakan pijat. Selama dipijat, napas mengendur namun mendalam. Lendir dan zat-zat buangan yang ada dalam paru-paru dapat dipaksa keluar oleh gerakan pijat (perkusif) di bagian punggung dan di atas/depan paru-paru.
7. Sistem Pencernaan, memperoleh manfaat ketika pijat mampu meningkatkan aktivitas peristaltik dalam usus yang mendorong eliminasi kotoran dengan cara buang air besar sisa-sisa pencernaan sehingga tidak terjadi sembelit (kontipasi). Gerakan pijat juga menguatkan dinding-dinding otot usus, dan menstimulasi keluarnya cairan hasil pencernaan yang kotor dari liver, pancreas, perut, dan usus besar. Pijat juga meningkatkan penyerapan makanan yang dicerna.
8. Kulit, aktivitas dan nutrisi kulit juga memperoleh manfaat dari pijat. Kelenjar keringat dan kelenjar lemak mendapat stimulasi, fungsinya meningkat, dan pengeluaran bahan-bahan buangan pun meningkat. Kulit –kulit yang sudah mati digusur sehingga pori-pori kulit terbuka lebar, membuat kulit lebih mudah bernapas, lebih elastis dan lentur. Kondisi kulit, tekstur dan kesehatannya meningkat sehingga kulit tampak sehat dan mengkilap setelah dipijat.
9. Sistem Kandung Kemih, juga meningkat menjadi lebih baik. Pijat di bagian punggung dan perut akan meningkatkan aktivitas ginjal yang mendorong pembuangan produk sisa metabolisme dan mengurangi penumpukan cairan.
10. Sistem Reproduksi, juga ditingkatkan. Pijat pada bagian perut dan punggung dapat membantu meredakan masalah haid seperti rasa sakit, menstruasi yang tidak teratur dan gejala-gejala *menopause*.

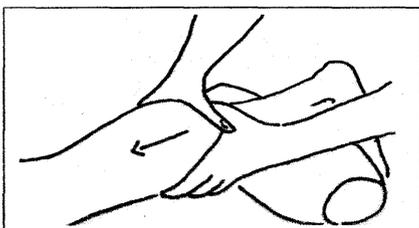
**c. Macam-macam Manipulasi Massage**

1. **Stroking.** Berdasarkan tekanan, maka pelaksanaan *stroking* dibagi menjadi tiga macam:
  - a. *Superfisial stroking.* Manipulasi ini merupakan elusan lembut terhadap permukaan kulit yang mempunyai pengaruh menenangkan (*sadatif*). Arah gerakan tidak ditentukan. Biasanya dilakukan dengan jari atau telapak tangan. Manipulasi ini biasanya dipakai untuk memulai, menyelang dan menutup massage.
  - b. *Medium stroking.* Tekanan pada manipulasi ini agak ditambah disesuaikan dengan otot pasien.
  - c. *Deep stroking.* Tekanan manipulasi ini lebih dalam, dengan tujuan untuk menguras otot dari endapan sisa metabolisme dan asam. Manipulasi ini terdiri atas gerakan mengurut atau menggerus ke arah pusat (*centripetal*) secara kontinyu dengan tekanan yang lebih dalam.

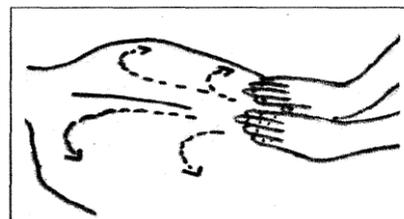
Stroking ini merangsang ujung-ujung syaraf di kulit dan membantu melancarkan peredaran darah juga lympe, disamping itu stroking ini bisa menghaluskan dan merampingkan otot.

**d. Bentuk pegangan stroking ada tiga macam:**

1. **Palmar** (dengan telapak tangan). Jari-jari harus rapat kecuali ibu jari. Seluruh permukaan telapak tangan harus kontak dengan permukaan kulit. Palmar dipergunakan pada otot yang bentuknya mudah dipegang seperti pada paha dan betis, pegangan harus melingkar memegang otot agar dorongan menjadi lebih baik. Manipulasi ini dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Bila dengan dua tangan dilakukan bergandengan atau bergantian. Gerakan harus selalu ke pusat jika tekanannya dalam.
2. **Digital** (dengan ujung jari tangan). Manipulasi ini dikerjakan dengan satu, dua atau seluruh jari. Keuntungan manipulasi ini adalah dapat digunakan pada bagian-bagian tubuh yang sempit dan bisa lebih akurat.
3. **Knucle** (dengan kepalan). Dipergunakan terutama untuk otot-otot yang tebal dan keras misalnya *tractus ilio tibialis*.
- 4.



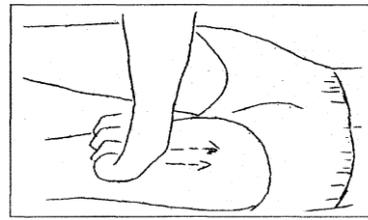
Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Keterangan gambar:

- Gambar 1. Pegangan dengan palmar, kedua tangan yang memegang melingkari otot betis.  
 Gambar 2. Pegangan palmar pada punggung atas. Jari-jari rapat dan arah gerakan menurut arah panah.  
 Gambar 3. Menunjukkan pegangan digital stroking sekitar mata kaki.  
 Gambar 4. Menunjukkan pegangan knuckle stroking pada tungkai atas belakang. Perhatikan bagian kepalan yang mengenai permukaan yang di massage.

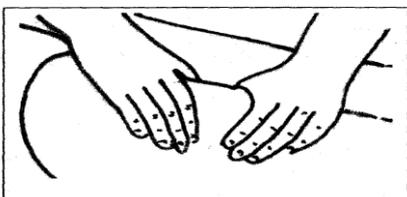
## 2. Compression

Dengan manipulasi perasan ini, pengaruh stroking diperhebat, sirkulasi diperlancar.

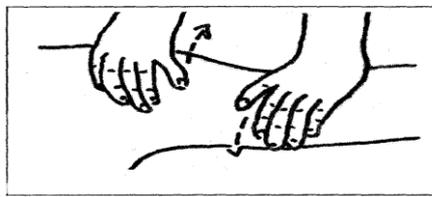
Macam compression yaitu:

- a. *Kneading Petrisage* (mengadoni dan memijat). Kedua pegangan ini pengertiannya sering dipersamakan. Kneading atau petrisage dilakukan dengan palmar yaitu dengan memegang otot sebanyak-banyaknya kemudian memeras/ menekan tanpa menggeser. Jari-jari harus lurus jangan untuk menghindari perasaan sakit pasien. Pijatan dilakukan berpindah-pindah dari ujung ke central. Pijatan dapat dilakukan dengan dua tangan bersama-sama atau bergantian, yaitu satu tangan memegang dan yang lain memijat. Lihat Gambar 5.
- b. *Wringing* (memeras). Pegangan in seperti memeras kain cucian, tangan bergerak bertentangan yang satu mendorong dan yang lain menarik dan gerakan mengarah ke jantung. Lihat Gambar 6.
- c. *Rolling* (menggeser). Pegangan ini dimulai dengan sikap memegang otot seperti pada petrisage, yang dilakukan oleh tangan yang terjauh sedang tangan yang lain memegang dan mengangkat otot di bagian yang lebih dekat ke pusat. Gerakan memeras dilakukan oleh tangan yang terjauh dengan merapatkan telunjuk ke ibu jari. Kemudian tangan yang lain bergeser ke arah pusat sambil mengangkat otot disusul gerak perasan berikutnya. Lihat Gambar 7.
- d. *Walken*. Pegangan ini dikerjakan dengan dua tangan. Misalnya tangan kiri berada pada bagian proksimal, memegang otot dengan ibu jari dan jari-jari yang lain terpisah. Tangan kanan memegang otot tadi pada bagian distal dengan posisi ibu jari berada diantara telunjuk dan ibu jari. Tangan kiri lebih dahulu melakukan pijatan dan sementara itu juga tangan kanan melakukan pijataj dengan ibu jari. Tangan kiri kendur dan menggeser ke atas dan melakukan pijatan lagi yang kemudian diikuti tangan kanan. Lihat Gambar 8. Manipulasi ini dilakukan pada bagian tubuh yang

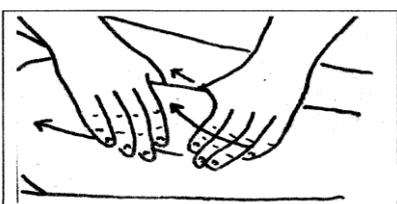
bulat seperti: pada tungkai bawah, tungkai atas, lengan bawah dan atas. Dengan manipulasi ini terjadi pengosongan dan pengisian jaringan, sehingga peredaran lebih lancar.



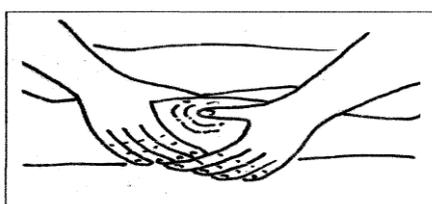
Gambar 5 Kneading/ Ptrissage



Gambar 6 Wringing



Gambar 7 Wringing



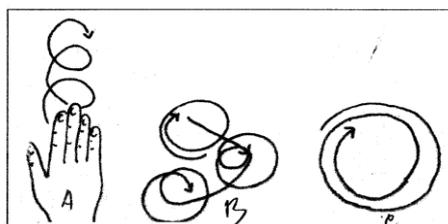
Gambar 8 Rolling

### 3. Friction/ Rubbing (menggosok)

Friction yang berarti menggosok atau menggerus, dapat dilakukan baik dengan jari maupun telapak tangan. Friction digunakan untuk menggerakkan lemak di bawah kulit, memperbaiki sirkulasi, memperbaiki penyerapan, melonggarkan ikatan sendi yang kaku dan menghilangkan pengerasan atau penebalan.

Variasi pegangan ini adalah:

- Spiral, yaitu gerakan menggosok dengan jari atau telapak tangan mengikuti garis melingkar-lingkar berbentuk spiral. Lihat gambar 9 a.
- Circulary, yaitu menggosok dengan jari atau telapak tangan membuat lingkaran-lingkaran tertutup sehingga seluruh permukaan kulit tergosok. Lihat gambar 9 b.
- Rotary, yaitu gerakan menggosok membuat lingkaran yang luas seperti pada punggung atau panggul. Dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan atau menggunakan hasta untuk mengeraskan gosokan. Namun friction dengan telapak jari/ujung jari lebih efektif karena rabaannya lebih peca dan dapat menelusuri bagian atau lekukan yang sempit. Lihat Gambar 9c.

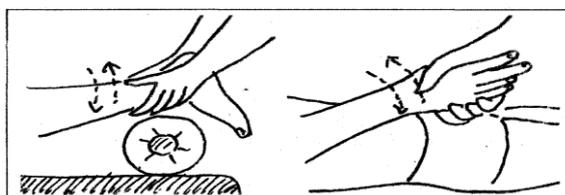


Gambar 9 a, b, c. (friction)

#### 4. *Tapotement/Percussion* (pukulan)

Manipulasi ini terdiri dari serangkain tamparan atau pukulan yang lunak pada tubuh. Tangan-tangan biasanya bekerja secara bergilir dan pergelangan tangan diusahakan agar tetap fleksibel sehingga gerakan dapat ringan, ngeper dan merangsang. Manipulasi ini banyak digunakan dalam massage olahraga, tujuannya untuk mempengaruhi pekerjaan kulit, jaringan ikat di bawah kulit, pekerjaan syaraf dan otot. Tapotement juga meningkatkan sirkulasi pada arteriil, memperbaiki fungsi syaraf dan tonus otot. Walaupun demikian pelaksanaannya harus hati-hati sebab ada bagian-bagian tubuh yang tidak boleh di massage dengan manipulasi ini misalnya: perut, kepala, daerah pinggang (ada organ ginjal) dan lain-lain, kecuali dengan sangat ringan kalau diperlukan. Tapotement yang sangat lama dan kuat dapat melelahkan pasien. Manipulasi ini hendaknya dilakukan secara berirama dan kontinyu. Macam-macam tapotement:

- a. *Heching*: Mencincang dengan pinggir luar telapak tangan atau jari-jari yang terbuka.
  - b. *Beating*: Memukul dengan kepalan bagian bawah.
  - c. *Clapping*: Memukul dengan telapak jari-jari.
  - d. *Cupping*: Menepuk dengan telapak tangan yang dicekungkan sehingga menimbulkan bunyi pok-pok.
  - e. *Typing*: Seperti mengetik dengan kelima jari-jari tangan kanan dan kiri bergantian.
  - f. *Spatting*: Menciprat dengan jari-jari.
  - g. *Chucking*: Menjepit dan melepas bergantian/ jembel (sunda).
5. **Shaking**. Manipulasi ini yaitu mengguncangkan anggota badan lengan dan tungkai. Syaratnya keadaan otot harus kendur. Tujuan guncangan untuk memperbaiki sirkulasi, memperbaiki fungsi syaraf dan menurunkan tonus otot. Guncangan yang terlalu keras meningkatkan tonus, karena syaraf motorik terangsang. Dalam pelaksanaannya, kalau shaking tungkai maka posisi pasien telungkup sedangkan shaking lengan posisi pasien duduk atau tidur terlentang.



Gambar 9 Shaking

#### e. **Massage Untuk Atlet**

Perlakuan massage pada atlet sangat penting apabila dilakukan pada masa-masa berikut ini:

##### 1. **Massage pada saat latihan**

Dalam masa latihan massage perlu diberikan berhubung dengan meningkatnya kebutuhan penyesuaian organ-organ tubuh terhadap kerja. Dalam kegiatan latihan yang intensif sangat diperlukan kerjasama antara fungsi-fungsi pokok organism seperti: sirkulasi, respirasi dan distribusi energy ke dalam jaringan dalam irama dan debit yang meningkat dan dalam waktu yang lama. Kurangnya kerjasama berakibat menurunnya kemampuan, kurangnya tenaga dan datangnya kelelahan. Ini terjadi pada permulaan masa latihan hal mana fungsi-fungsi sangat lambat dan menurun. Massage berguna dalam membantu meningkatkan fungsi-

fungsi pokok organism serta pada akhir latihan membantu mempercepat dan menyempurnakan pemulihan.

Dalam masa latihan massage digunakan terhadap bagian badan atau anggota yang dipandang perlu sehingga sifatnya local. Dalam hal ini ada baiknya bila olahragawan sendiri mampu melakukannya dengan auto massage. Bila dilakukan massage general waktunya tidak boleh terlalu dekat dengan latihan berikutnya, mengingat massage juga mempunyai efek melemaskan sehingga dapat mengurangi kemampuan. Perlu diingat pula bahwa, perlu dan tidaknya olahragawan dimassage tergantung petunjuk pelatih dan dokter. Massage general dapat dilakukan setelah selesai latihan atau setelah cukup istirahat setelah latihan apabila olahragawan sangat lelah. Manipulasi yang digunakan biasanya manipulasi perasan, seperti: *Effleurage, rolling, petrissage, friction, vibrasi dan shaking*. Manipulasi perasan ini dilakukan dengan tekanan agak dalam tetapi halus, biasanya lama waktu sampai satu jam. Sehingga seorang masseur mungkin hanya mampu melakukan massage terhadap dua orang berturut-turut. Contoh urutan rencana massage selama seminggu pada masa latihan:

1. Hari pertama : Latihan indikasi massage atau auto massage diberikan pada bagian tubuh yang sangat memerlukan dan yang sangat lelah.
2. Hari ke tiga : Diperlukan suatu massage general.
3. Hari ke lima : Pengulangan massage pada segmen-segmen dan bagian yang memerlukan massage dan yang lelah.
4. Hari ke enam : Diberikan massage general.

Dalam satu minggu massage partial diberikan hanya dua kali, massage general dua kali. Urutan tersebut dapat diubah-ubah sesuai dengan keperluannya, sedangkan jumlah pemberian massage-nya dapat ditambah atau dikurangi, baik untuk massage partial maupun general. Banyak pelatih berpendapat bahwa : Massage diberikan pada akhir aktivitas. Otot yang dimassage tergantung keperluan setiap olahragawan juga atas nasehat pelatih maupun dokter olahraga.

## **2. Massage sebelum pertandingan**

Pertandingan adalah serangkaian kegiatan yang umumnya menuntut pengerahan kemampuan yang maksimum, baik secara fisik maupun mental. Kesukaran yang sering timbul terutama pada awal kegiatan disebabkan kurangnya persiapan fisik sebelum kegiatan dimulai. Oleh karena itu, perlu direncanakan secara cermat kegiatan awal yang biasa disebut pemanasan (*warming up*). Penggunaan massage dalam rangka *warming up* tidak dapat sama sekali menggantikan senam dan bentuk lainnya, melainkan sebagai pelengkap terutama dimana waktu sangat pendek sedangkan yang di massage pun biasanya lokal saja. Tujuan massage di masa ini ialah *stimulasi (merangsang)*, terutama merangsang *kerja motorik*, mempertinggi *fungsi persendian*, *memperlancar sirkulasi* dan *merangsang energy*. Kepada olahragawan yang gugup, massage dapat menenangkannya. Massage yang dipilih ialah yang merangsang hidupan agak kuat tetapi dalam waktu singkat, seperti : *effleurage, petrissage, frictions* dan *tapotement*. Massage ini dianjurkan dilakukan dekat dengan kegiatan pertandingan karena efek massage dapat menurun setelah beberapa menit. Oleh karena itu, massage ini dapat dilakukan diatas pakaian olahraga. Jika auto massage ini dapat dilakukan dengan baik maka itu sangat dianjurkan.

## **3. Massage dalam pertandingan**

Sewaktu olahragawan beristirahat setengah pertandingan atau sedang menghadapi pertandingan pada jam yang sama atau keadaan dimana olahragawan masih harus bertanding lagi atau dalam pertandingan berhenti dan membutuhkan pertolongan segera, maka massage

diberikan dengan tujuan secara langsung *mendukung fungsi organisme, mengembalikan fungsi organisme, regenerasi kekuatan, melawan kelelahan, menyembuhkan cedera-cedera kecil* baik fungsional maupun trauma seperti pegal, kaku, linu dan nyeri yang disebabkan benturan, tarikan atau terputar. Keadaan yang demikian seringkali perlu ditolong ditempat atau dipinggir lapangan. Dengan massage diusahakan dalam waktu singkat menyembuhkan gangguan fungsional tanpa harus menghentikan olahragawan dari pertandingan serta mencegah turunnya prestasi.

Tetapi cedera yang dianggap gawat tentu tidak termasuk dalam keadaan yang dimaksud. Hal demikian perlu melibatkan seorang dokter. Massage dalam keadaan demikian betul-betul menuntut keahlian masseur karena diperlukan teknik dan prosedur yang dapat dipertanggungjawabkan. Manipulasi yang biasa digunakan umumnya adalah manipulasi berat seperti *effleurage* dan *compression*, dikerjakan secara lambat dan hati-hati, terutama untuk memperbaiki *sirkulasi* dan *pergantian dalam jaringan*. Biasanya diakhiri dengan vibrasion untuk menurunkan tegangan.

#### **4. Massage setelah pertandingan**

Aktifitas setelah olahraga yang intensif yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama menguras segala kemampuan akan menimbulkan fenomena kelelahan yang panjang dan kelainan fungsional lainnya. Massage setelah pertandingan berat menjurus terutama pada perlawanan kelelahan-kelelahan dan lain-lain kerusakan yang dihasilkan dalam kerja fisik yang berta dan yang berlangsung lama. Sebaiknya ini diberikan segera setelah berkurangnya kerja fisik, kecuali pada kasus dimana kelelahan sangat intensif dan keadaan olahragawan makin lemah. Dalam hal semacam ini kita tentukan waktu massage dengan pengunduran melakukannya sampai telah tibanya penurunan fenomena akut tersebut sebagai hasil istirahat pasif yang cukup lama. Berdasarkan metode baru massage olahraga tidak ada indikasi secara tergesa-gesa memberikan massage pada region yang paling lelah atau pada otot yang paling terasa nyeri, tetapi kita massage pertama-tama otot-otot yang sangat berisi serta jaringan-jaringan tetangganya dan hanya setelah beberapa hari diberikanlah massage pada bagian-bagian yang memerlukan. Massage diberikan dengan tujuan menghilangkan kelelahan-kelelahan akut, yang akan dilakukan berhati-hati sekali dengan menggunakan disamping manipulasieffleurage juga friction, petrissage ringan, goncangan serta putaran getaran, dan vibration yang dilakukan dengan irama lamban dan tenang. Manipulasi rangsangan tapotement adalah kontraindikasi untuk menghilangkan kelelahan-kelelahan otot, dan begitu pula auto massage. Dapat juga diberikan tambahan lain sebagai bantuan untuk mendapatkan ketenangan atau relaksasi dalam bentuk mandi atau diberikan gosokan cream yang menghangatkan atau obat penenang jika sungguh-sungguh diperlukan.

#### **KESIMPULAN**

Massage dalam aktivitas olahraga dilakukan sebelum, saat dan setelah bertanding. Massage sebelum bertanding dilakukan beberapa saat/menit menjelang pertandingan berlangsung. Massage ini sama sekali tidak bisa menggantikan pemanasan namun hanya sebagai pelengkap pemanasan, massage ini bersifat partial, menyegarkan dan bisa dilakukan diatas pakaian olahraga dan dilaksanakan ditempat pertandingan. Massage saat bertanding tujuannya yaitu agar dalam waktu singkat gangguan fungsional atlit dapat disembuhkan tanpa harus menghentikan atlit dari pertandingan serta mencegah menurunnya prestasi. Massage setelah bertanding untuk membantu mempercepat proses pemulihan dan dilakukan setelah bertanding yaitu bila denyut nadi sudah kembali normal atau bila atlit mengalami kelelahan yang berlebihan, maka massage ditangguhkan sampai menurunnya kelelahan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asdep Pengembangan SDM Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Keolahragaan, 2007. *Materi Pelatihan Terapi Massage Olahraga*, Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Lidell, Lucinda, Sara Thomas, Carola Beresford Cooke, and Anthony Porter, 1989. *The Book of Massage: The Complete Step by Step Guide To Estern and Western Techniques*, Ebury Press London.
- Pahaigh, Rich and Paul Perry, 1984. *Athletic Massage*, Simon and Schuster, New York
- Rahim , A.S. 1988. *Massage Olahraga: Teori Metode Teknik*, Pustakan Merdeka, Jakarta.
- Serizawa, Katsusuke, M.D, 1972. *Massage, The Oriental Method*, Japan Publications, INC.
- Sukarma, Madjawisastra, 1994. *Massage untuk Olahragawan*, Diktat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

**Penulis:**

Basiran adalah tenaga pengajar pada Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, dengan bidang keahlian Massage Olahraga dan Ilmu Gizi Olahraga.