

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 762/
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**SPORT MESSAGE KLUB BOLABASKET PUTRI SMAN 1
KAMPAR**

TIM PENGUSUL

KETUA : Vigi Indah, M.Pd. 1013129002
ANGGOTA : Dedi Ahmadi
Laras Ayuningtyas

Pengabdian ini dibiayai oleh :
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Tahun Anggaran 2020/2021 (Semester Ganjil)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN 2020**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Pengabdian : Sport Massage Klub Bolabasket Putri Sman 1 Kampar

Kose/ Rumpun Ilmu : 762/ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Peneliti

a. Nama Lengkap : Vigi Indah., M.Pd.

b. NIDN : 1012139002

c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

d. Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

e. Nomor HP : 082268479160

f. Email : vigiindahps13@gmail.com

Anggota (1)

a. Nama Lengkap : Dedi Ahmadi

b. NIDN :

c. Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Anggota (2)

a. Nama : Laras Ayuningtyas

b. Nim :

Mitra PkM : SMAN 1 KAMPAR

Jarak PT ke Lokasi PkM :

Biaya Pengabdian : Rp 2.200.000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Bangkinang, 14 Sep 2020
Ketua Pengabdi

(Dr. Nurmalina, M.Pd.)
NIP-TT 096.542.104

(Vigi Indah, M.Pd.)
NIDN 1012139002

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai

Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep.
NIP-TT 096.542.024

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabdian : Sport Massage Klub Bolabasket Putri Sman 1 Kampar
 Tim Pengabdian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Vigi Indah, M.Pd.	Dosen	Bolabasket	Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
2.	Dedi Ahmadi, M.Pd.	Dosen	Futsal	Pendidikan Jasmani dan Kesehatan PG-PAUD
3.				

1. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian):
2. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan September tahun 2020

Berakhir : bulan September tahun 2020
5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan)

Aula Sman 1 Kampar
7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

Tidak ada
8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

Melatih *skill* dan wawasan mengenai Sport Massage
9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi

DAFTAR ISI

	Halaman
Cover.....	i
Lembar Pengesahan	ii
Daftar Isi.....	iv
Ringkasan.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	3
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	4
2.1 Solusi yang Ditawarkan.....	4
2.2 Luaran	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
3.1 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan	5
BAB IV BIAYA DAN WAKTU PELAKSANAAN	7
BAB V HASIL PEMBAHASAN	8
4.1 Hasil Kegiatan	8
4.2 Materi pada Sosialisasi	8
BAB VI PENUTUP	13
5.1 Simpulan	13
5.2 Saran.....	13
Referensi	14

RINGKASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk 1) memberi pemahaman bagi kepala sekolah, pelatih, pemain bolabaskët Sman 1 Kampar maupun orang tua untuk mengenali/ memahami Sport Massage, 2) memberi wawasan mengenai penanganan Sport Massage 3) mengetahui respon kepala sekolah, pelatih, pemain bolabaskët dan orang tua mengenai kegiatan Sport Massage. Kegiatan seminar dengan tema Sport Massage dan penanganannya membuat kepala sekolah, pelatih, pemain bolabaskët Sman 1 Kampar mudah mengenali mengenali/ memahami Sport Massage semenjak dini dan bisa mengambil langkah yang tepat untuk menanganinya. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan metode tanya jawab.

Kata Kunci: *Sport Massage*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Bolabasket merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Bolabasket dimainkan mulai dari SD, SMP, SMA, perguruan tinggi sampai masyarakat umum. Permainan bolabasket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dimainkan di lapangan berbentuk segi panjang dengan ukuran tertentu yang bertujuan memasukkan bola ke arah keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola. Kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyaknya bola yang dimasukkan ke dalam keranjang lawan (Imam Sodikun, 1992).

Menurut Bompa (1994) bahwa predominan sistem energi cabang olahraga bolabasket menggunakan ATP- PC-LA sebesar 80% LA-O220 dan O2 sebesar 0%. Sejalan dengan pendapat Brittenham bolabasket terdiri dari kira-kira 20% aerobik dan 80% anaerobik, banyak faktor yang mempengaruhi pemakaian rasio energi bagi setiap pemain. Dalam permainan bola basket bila melihat total energi yang dibutuhkan berubah secara berkesinambungan. Contoh, sejumlah pemain bergerak untuk mendapat ruang gerak, sementara yang lain berhadapan untuk mendapatkan posisi, beberapa pemain memperebutkan bola sementara yang lain berlari di lapangan.

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa akan terjadi penumpukan asam laktat ketika atlet bermain bolabasket secara penuh selama 4 quarter. Penumpukan asam laktat akan menyebabkan kelelahan yang akan berpengaruh pada performa atlet. Secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau physical fatigue dan kelelahan mental atau mental fatigue. Menurut Septiana (2010) bahwa kelelahan

(fatigue) adalah suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Penyebab kelelahan dapat ditinjau dari aspek anatomi berupa kelelahan sistem saraf pusat, berkurangnya substrat energi, hipotermia atau hipotermia dan dehidrasi.

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan berperan dalam menjaga homeostatis tubuh.

Kelelahan otot terjadi karena akibat ketidak-seimbangan kebutuhan energi (ATP) untuk aktivitas (kontraksi) otot dengan suplay O₂ dan glukosa oleh aliran darah bagi proses glikolisis aerobik di mitokondria sel-sel otot. Terpaksa otot menggunakan glikolisis anaerobik untuk memenuhi tuntutan aktivitas-nya dan tersisalah asam laktat yang merupakan racun bagi otot dan timbul kelelahan. Hutang oksigen ini harus dibayar setelah aktivitas selesai untuk memproses perubahan asam laktat dan menggantikannya dengan glikolisis aerobik yang tanpa zat sisa penyebab kelelahan otot.

Salah satu cara untuk menurunkan kadar asam laktat setelah berolahraga adalah dengan melakukan massage olahraga yang berfungsi sebagai peregangan setelah berolahraga. Sport massage menurut Bambang Priyonoadi (2001) merupakan salah satu jenis massage kesehatan yang khusus diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya terutama olahragawan. Massage ini lebih mengutamakan kepada pengaruhnya yaitu melancarkan peredaran darah. Sport massage atau massage olahraga adalah cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Massage olahraga membantu peredaran darah dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot secara benar (Jhung Chang Fee, 2002). Selain itu, massage olahraga mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh. Jadi massage olahraga

banyak manfaatnya sebagai ilmu pengetahuan untuk olahragawan. Sport massage perlu dilakukan untuk pencegahan cedera dan peningkatan prestasi atlet.

1.2 Permasalahan Mitra

Mengacu pada butir analisis situasi, dapat diidentifikasi permasalahan pada mitra meliputi beberapa hal berikut ini :

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra yakni anggota klub bolabasket Flying Wheel Makassar baik pelatih, Pembina, dan masseur dan atlet belum mengetahui dan memahami cara pelaksanaan sport massage yang tepat dan benar sehingga berdampak terhadap performa fisik atlet pada saat latihan maupun pada saat akan bertanding

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1. Solusi

Solusi yang ditawarkan dengan mempertimbangkan permasalahan pada mitra dan kepakaran tim pengusul, maka solusi yang ditawarkan adalah seperti berikut ini :

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota klub bolabasket Flying Wheel Makassar tentang sport massage sehingga bisa mengaplikasi- kannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Meningkatkan keterampilan sport massage bagi anggota klub Flying Wheel Makassar sehingga dapat menjadi modal sebaga pelatih, pembina, ataupun sebagai masseur.

2.2. Target Luaran

Luaran pelaksanaan program pengabdian pada masyarakat luaran yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Luaran Wajib

- a) Menerbitkan publikasi pada media online perguruan tinggi
- b) Memberikan informasi pada orang tua dan guru .

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Mekanisme pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan/ persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi.

3.1.1. Perencanaan

Kegiatan perencanaan yaitu sebagai berikut:

3.1.1.1 melakukan koordinasi dengan Dekan FIP sebagai pemberian izin pelaksanaan seminar untuk masyarakat kampus.

3.1.1.2 Melakukan penyusunan materi dan pembentukan panitia seminar BABK.

3.1.2. Pelaksanaan

3.1.2.1. Menjelaskan mengenai Sport massage dan penangannya pelatih, Pembina, dan masseur dan atlet.

3.1.2.3. Praktek *Sport massage*.

3.1.3 Observasi dan Evaluasi

Kegiatan observasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana. Observasi berupa pengecekan hasil dari minat dan atusiasnya peserta seminar. Proses evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Beberapa hal yang diobservasi adalah kelemahan-kelemahan yang muncul dalam proses ini. Kendala yang dihadapi jaringan internet dalam seminar online. Namun nanti peserta bisa mengikuti di youtube.

3.1.4. Refleksi

Refleksi dilakukan bersama antara tim dan peserta. Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan kegiatan. Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah

dilaksanakan. Hal ini dilakukan semata-mata untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan-kegiatan berikutnya. Hasil refleksi adalah perlu dilakukan suatu upaya untuk membantu meningkatkan pemahaman orang tua guru dalam memahami anak dan menanganinya.

BAB IV
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

Total biaya yang diusulkan sebesar Rp. 2.200.000,-. Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan

Tabel 1. Ringkasan Anggaran Biaya ini dijelaskan pada table berikut ini:

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah barang	Satuan	Jumlah
1	Honor Narasumber	2 orang	500.000	1.000.000
2	Spanduk	1 bh	150.000	150.000
3	Zoom		100.000	100.000
3	Bahan habis pakai			250.000
4	BBM	4 orang		300.000
5	Konsumsi snek	10 orang	30.000	300.000
6	Konsumsi nasi	10 orang	20.000	200.000
7	Publikasi	1	200.000	200.000
Total				2.200.000

Jadwal Pelaksanaan

No	Penerapan	Bulan					
		Sep	okt	nov	Des	Jan	feb
	Survey lapangan dan pembuatan proposal						
	Pelaksanaan						
	Pembuatan laporan hasil						
	Seminar dan publikasi						

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat melalui zoom meeting sebagai berikut. (1) Pelaksanaan tahap ini didahului dengan mengirim surat pemberitahuan kepada pihak Sman 1 Kampar. Setelah itu dilakukan koordinasi untuk membahas teknis pelaksanaan kegiatan. (2) Sosialisasi informasi kepada mahasiswa, orang tua dan guru-guru mengenai di adakan seminar Sport massage dengan tema mengenal Sport massage dan penanganannya (3) Penyusunan program kegiatan indentifikasi hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan selanjutnya disusun program kegiatan.

4.2 Materi pada Sosialisasi

Tindakan dalam kegiatan ini berupa seminar dengan tema mengenal Sport massage dan penanganannya untuk orang tua dan Sman 1 Kampar. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah sebagai berikut: Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan penyampaian teori yang terkait dengan materi pengabdian kepada masyarakat. Materi disampaikan dalam dua sesi. Materi yang disampaikan adalah: mengenal anak Sport massage dan penanganannya.

Pelaksanaan pengabdian berikutnya terfokus pada sesi tanya jawab kepada narasumber. Pada sesi ini, orang tua dan guru-guru bisa menanyakan hal-hal yang terkait mengenai Sport massage. Sesi pertama terkait tentang materi yang di paparkan oleh narasumber. Sedangkan pada sesi kedua merupakan lanjutan dari sesi pertama yang

belum tuntas. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini, karena melalui kegiatan ini peserta tidak hanya mempelajari materi mengenai mengela Sport massage tetapi juga bagaimana cara penanganannya. Hal tersebut sangat membantu para guru dalam proses pembelajaran di Sman 1 Kampar.

BAB VI

PENUTUP

5.1 Simpulan

Seminar bimbingan anak berkebutuhan bimbingan kelompok khusus dengan tema mengenal Sport massage dan penanganannya bagi orang tua dan guru Sman 1 Kampar dilaksanakan dalam untuk memberikan keterampilan kepada orang tua dan Guru Sman 1 Kampar agar mampu memahami dan menangani anak-anak di rumah maupun Sman 1 Kampar. Oleh sebab itu orang tua dan guru Sman 1 Kampar memiliki keahlian untuk memahami anak usia dini sehingga bisa melakukan pendekatan/ penanganan yang tepat untuk anak usia dini.

5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Orang tua diharapkan mampu untuk mengenai semenjak dini anak yang mengalami Sport massage sehingga dapat memberikan penanganan yang tepat.
2. Guru diharapkan agar senantiasa berupaya secara terus menerus mengembangkan kemampuannya.
3. Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan.

REFERENSI

- Bambang Priyonoadi & Endang Rini Sukamti. (2001). Pengaruh latihan Beban dan Latihan Senam Aerobik terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Kesegaran Kardio Respirasi. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Hlm. 97-108.
- Bompa Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/hunt company.
- Imam Sodikun.1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Tenaga Pendidikan.
- Jhung Chang Fee. 2002. *Massase Olahraga untuk Masyarakat Umum*. Malang: UM Press.
- Septiana F.F, Ilya E.I, Sadikin M. 2010. Peran H⁺ dalam Menimbulkan Kelelahan: Otot Pengaruh pada Sistem Otot Rangka Rana Sp. *Maj Kedokteran*. Volume 60. 4. 4 april 2010. 179..

Lampiran 1

Biodata Ketua Pengusul

A. Identitas

1.	Nama Lengkap	Vigi Indah. M.Pd.
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	096.542.179
5.	NIDN	1013129002
6.	Tempat Tanggal Lahir	Pekanbaru, 13 Desember 1990
7.	E-mail	vigiindahps13@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	082265479160
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar-Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 216777, Fax (0762) 216777
11.	Lulusan yang Telah Dihilangkan	S1 = orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Belajar dan Pembelajaran 2. Inovasi Pendidikan 3. Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah 4. Pendidikan Kesehatan Sekolah 5. Teori Bolabasket 2

B. Riwayat Pendidikan

	S-I	S-2	S-3
Riwayat Perguruan Tinggi	Universitas RIAU	Universitas Negeri Padang	-
Bidang Ilmu	Penjaskesrek	Penjaskesrek	-
Tahun Masuk- Lulus	2010-2013	2014-2017	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Hasil Dribble Pada pemain Basket putri sman 1 Pekanbaru	Hubungan Kekuatan mata tangan terhadap Ketepatan tembakan bebas pemain Basket putri sman 1 Pekanbaru	-
Nama Pembimbing/Promotor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dr.Masrul 2. Slamet,M.Kes. AIFO 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prof. Sayuti SyahaRA 2. PROF Iman Sodikun 	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, dan Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				
2				
3				

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun
1				
2				
3				

F. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				

2				
3				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				
2				
3				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				
2				
3				

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi, atau Institusi Lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

2			
3			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Bangkinang, Sep 2020

Vigi Indah, M.Pd

Lampiran 2**Gambaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat**