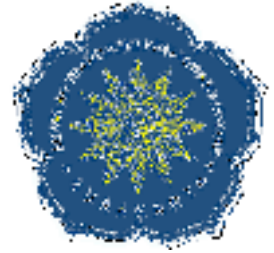


# **MODUL PRAKTIKUM SPORTS MASSAGE**



**Penyusun :**

**EDDY TRIYONO, SSt. Ft, M.Or**

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA  
2017**

## BIODATA MAHASISWA



NAMA : .....

NIM : .....

ALAMAT : .....

NO TELP : .....

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA  
2017**

## VISI MISI TUJUAN

### A. Visi Misi STIKES

#### 1. Visi

Mejadi perguruan tinggi ‘Aisyiyah yang unggul dalam bidang kesehatan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berakhlakul karimah dan kompetitif di tingkat nasional tahun 2028.

#### 2. Misi

- a. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan yang unggul bertaraf nasional di bidang akademik serta non-akademik bernafaskan Islam.
- b. Mengembangkan dan melaksanakan penelitian untuk menghasilkan teori yang mendukung pembelajaran.
- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang mendukung peningkatan mutu pendidikan.
- d. Mengembangkan jejaring dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga pemerintah dan masyarakat di tingkat nasional.

#### 3. Tujuan

- a. Menghasilkan tenaga kesehatan yang unggul dan berakhlakul karimah.
- b. Menghasilkan karya penelitian berupa pengetahuan, metode dan teknologi yang mendukung pembelajaran dan berguna bagi masyarakat.
- c. Menghasilkan karya pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan.
- d. Menghasilkan kerjasama kemitraan yang mendukung kegiatan akademik, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat secara nasional.

## **B. Visi Misi Program Studi**

### **1. Visi**

Mewujudkan Program Studi D IV Fisioterapi yang unggul dalam **bidang geriatri** yang **berakhlakul karimah** dan **kompetitif** di tingkat nasional tahun 2028.

### **2. Misi**

- a. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan yang unggul bertaraf nasional, dibidang akademik serta non akademik yang optimal, bermutu, dan islami.
- b. Mengembangkan dan melaksanakan penelitian untuk menghasilkan teori yang mendukung dalam bidang geriatri.
- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang mendukung peningkatan mutu pendidikan
- d. Mengembangkan jejaring dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga pemerintah dan masyarakat di tingkat nasional

### **3. Tujuan program studi**

- a. Menghasilkan fisioterapis yang profesional dalam bidang geriatri yang berakhlakul karimah
- b. Menghasilkan penelitian yang mendukung pada bidang fisioterapi geriatri.
- c. Menghasilkan pengabdian masyarakat yang mendukung pada bidang fisioterapi geriatrik
- d. Menghasilkan kerjasama dengan pemerintah maupun swasta dalam penyelenggaraan Catur Dharma PT di tingkat nasional

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Fisioterapi adalah integrasi antara *knowledge* dan *art*. Keilmuan yang dimiliki oleh mahasiswa fisioterapi didapatkan dari jenjang akademik di kelas dan juga latihan keterampilan di laboratorium untuk lebih mengkondisikan mahasiswa dengan situasi nyata sebelum mahasiswa terjun ke rumah sakit untuk pembelajaran tahap selanjutnya. Praktek *sports massage* merupakan salah satu materi yang terdapat dalam mata ajar *Massage* yang fokus kepada penerapan *massage* pada atlet elit, atlet amatir, atau non atlet yang aktif berolahraga. Output dari materi *sports massage* ini akan menjadi bekal keterampilan mahasiswa dalam menerapkan *sports massage* dikemudian hari (dunia kerja).

Penatalaksanaan Fisioterapi yang dilakukan harus berlandaskan pada asuhan fisioterapi yang sistematis, yang meliputi assemen, perumusan diagnosa fisioterapi, penyusunan rencana tindakan intervensi, pelaksanaan dan melakukan evaluasi. Sejalan dengan profesionalisme fisioterapis, mahasiswa fisioterapi diharapkan selalu mengembangkan pengetahuan, keterampilan fisioterapinya dan etika profesi dalam memberikan asuhan fisioterapi yang optimal sehingga pada pembelajaran praktek laboratorium ini, mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan dan mempelajari keterampilan yang ditemui pada praktek *sports massage*.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Surakarta, 20 Februari 2017

Koordinator Praktikum Lab Fisioterapi


Eddy Triono, SSt.FT., M.Or

## DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Cover .....	i
Halaman Identitas .....	ii
Visi Misi dan Tujuan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.....	iii
Visi Misi dan Tujuan DIV Fisioterapi .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi .....	vi
Rencana Pembelajaran Semester .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A..... Deskripsi	
si Maja Ajar.....	1
B..... Tujuan	
Instruksional.....	1
C..... Ayat-	
Ayat Al-Qur’an yang Relevan .....	2
<b>BAB II PELAKSANAAN PRAKTIKUM .....</b>	<b>3</b>
A..... Target	
Kompetensi .....	3
B..... Waktu	
Pelaksanaan.....	3
C..... Tempat	
Pelaksanaan.....	3
D..... Peserta	
.....	4
E..... Dosen	
Pembimbing .....	4
F..... Mekanis	
me Bimbingan.....	4
G..... Tata	
Tertip.....	5
H..... Alur	
Prosedur Praktikum.....	5

I .....	Bukti
Pencapaian Kompetensi .....	6
<b>BAB III EVALUASI .....</b>	<b>7</b>
A.....	Nilai
Proses .....	7
B.....	Nilai
Evaluasi.....	7
C.....	Nilai
Akhir Praktikum.....	7
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>8</b>
A.....	Simpulan
n.....	8
B.....	Saran
.....	8
<b>LAMPIRAN MATERI .....</b>	<b>9</b>

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH SURAKARTA PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI				
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER					
MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
MESSAGE	SAF1308	Mata Kuliah Utama	2	3	30 Agustus 2017
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua Program Studi
	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or		Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or		Maskun Pudjianto M.Kes
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI				
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;			
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat,			
	P1	Mempunyai pengetahuan tentang konsep dasar, prinsip, dan teori yang berkaitan dengan kesehatan manusia secara umum dan secara khusus yang berkaitan dengan gerak manusia dan teknologi intervensi fisioterapi secara mendalam untuk mampu memformulasikan penyelesaian masalah procedural			
	P3	Mempunyai pengetahuan tentang konsep, prinsip, dan menguasai nilai-nilai kemanusiaan ( <i>humanity values</i> ), dan teknik komunikasi terapeutik serta penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit pada level primer, sekunder dan tertier untuk mencegah terjadinya keterbatasan fungsi, disabilitas / kecacatan akibat gangguan gerak manusia.			
	P4	Mempunyai pengetahuan tentang praktek fisioterapis berbasis bukti ( <i>evidence based practice</i> ).			
	CP-MK				
	M1	Mahasiswa dapat menjelaskan efek fisiologis dari efek terapeutik massage			
	M2	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik massage secara mandiri			
	M3	Mahasiswa dapat memahami indikasi dan kontraindikasi massage			
	M4	Mahasiswa mampu melakukan pentalaksanaan massage pada kasus lansia			



Diskripsi Singkat MK	Sports massage adalah bentuk pijat menggunakan usapan/pukulan spesifik untuk membantu atlet mendapatkan kinerja dan kondisi fisik maksimum dengan meningkatkan daya tahan, dan mobilitas sebelum dan sesudah kompetisi atau latihan berat.	
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	Teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep sports massage.	
Pustaka	Utama :	
	Graha, A. S. (2008). <i>Therapy Massage Sports Injury</i> . Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Jurch, S. <i>Pulling Back the Curtain: A Look at Sports Massage Therapy</i> . Steven Jurch.	
	Pendukung :	
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak :	Perangkat keras :
	Slide	Phantom, LCD
Team teaching		
Mata kuliah syarat	Anatomi fisiologi	

Pertemuan Ke-	Sub CP-MK (Sbg kemampuan akhir yang diharapkan)	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran	Waktu	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik, prinsip-prinsip dan konsep dasar sports massage pada anggota tubuh bagian atas.	Ketepatan mendemonstrasikan sports Massage pada anggota tubuh bagian atas meliputi: 1. Leher 2. Bahu 3. Siku 4. Pergelangan Tangan 5. Jari-Jari Tangan	<b>Kriteria:</b> Ketepatan dan penguasaan  <b>Bentuk test:</b> demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulasi</li> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Role play</li> </ul>	[1x(1x170')]	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik dasar Sports Massage.</li> <li>2. Prinsip-prinsip Sports Massage</li> <li>3. Konsep dasar Sports Massage anggota tubuh bagian atas.</li> </ol>	10
2	Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik, prinsip-prinsip dan konsep dasar sports massage pada anggota tubuh bagian bawah.	Ketepatan mendemonstrasikan sports massage pada anggota tubuh bagian bawah meliputi: 1. Pinggang 2. Panggul 3. Lutut 4. Ankle 5. Jari-Jari Kaki	<b>Kriteria:</b> Ketepatan dan penguasaan  <b>Bentuk test:</b> demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulasi</li> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Role play</li> </ul>	[1x(1x170')]	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik dasar Sports Massage.</li> <li>2. Prinsip-prinsip Sports Massage</li> <li>3. Konsep dasar Sports Massage pada anggota tubuh bagian bawah.</li> </ol>	10
3	Mahasiswa mampu menerapkan sports massage pada Pra Kompetisi dan Inter Kompetisi	Ketepatan mendemonstrasikan Sports Massage pada Pra Kompetisi dan Inter Kompetisi	<b>Kriteria:</b> Ketepatan dan penguasaan  <b>Bentuk test:</b> demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulasi</li> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Role play</li> </ul>	[1x(1x170')]	Sports massage pra kompetisi dan inter kompetisi.	10
4	Mahasiswa mampu menerapkan sports massage pada Pasca	Ketepatan mendemonstrasikan Sports Massage pada	<b>Kriteria:</b> Ketepatan dan penguasaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulasi</li> <li>• Demonstrasi</li> </ul>	[1x(1x170')]	Sports massage pasca kompetisi.	10

	Kompetisi	Pasca Kompetisi.	<b>Bentuk test:</b> demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Role play</li> </ul>			
5	Mahasiswa mampu menerapkan sports massage pada Fase Recovery	Ketepatan mendemonstrasikan Sports Massage pada Fase Recovery.	<b>Kriteria:</b> Ketepatan dan penguasaan  <b>Bentuk test:</b> demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulasi</li> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Role play</li> </ul>	[1x(1x170')]	Sports massage fase recovery.	10
6	Mahasiswa mampu menerapkan sports massage pada Fase Perawatan/Pemulihan Cedera.	Ketepatan mendemonstrasikan Sports Massage pada Fase Perawatan/Pemulihan Cedera.	<b>Kriteria:</b> Ketepatan dan penguasaan  <b>Bentuk test:</b> demonstrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulasi</li> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Role play</li> </ul>	[1x(1x170')]	Sports massage fase perawatan/pemulihan cedera.	
7 - 8	Ujian Skill						

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Deskripsi Mata Ajar

Fokus mata ajar ini adalah pemahaman teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep *sports massage*. *Sport massage* mengacu pada manipulasi sistematis jaringan lunak tubuh untuk tujuan terapeutik. *Sport massage* adalah aplikasi pijat yang spesifik yang menerapkan ilmu pengetahuan dan seni terkait teknik untuk menjaga kesehatan atlet dan untuk meningkatkan kinerja atletik. Mata ajaran ini merupakan aplikasi dari teori-teori yang telah dipelajari sebelumnya yaitu anatomi dan fisiologi.

### B. Tujuan Instruksional

#### 1. Tujuan Umum

- a. Mampu melaksanakan praktik *sports massage* prinsip etis.
- b. Mempunyai pengetahuan tentang teori, teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar yang berkaitan dengan kesehatan dan performa atlet.
- c. Mampu melakukan *sports massage* dengan tepat sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar *sports massage* (P1).
- b. Mahasiswa mempunyai pengetahuan tentang konsep, prinsip, dan menguasai nilai-nilai kemanusiaan (*humanity values*), dan teknik komunikasi terapeutik serta penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit, khususnya pada atlet (P3).
- c. Mahasiswa mempunyai pengetahuan tentang praktek fisioterapis berbasis bukti (*evidence based practice*) (P4).
- d. Mahasiswa berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, khususnya pada kesehatan dan performa atlet (S3).

### C. Ayat yang Relevan

قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

“(Nabi mereka) berkata, “Sesungguhnya Allah Subhanah wa Ta’ala telah memilihnya menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.” (QS. al-Baqarah: 247).

Rasulullah pun pernah berkata melalui haditsnya tentang olahraga panah:

بِالسَّهْمِ يَدْخُلُ وَجِلَّ عِزِّ اللَّهِ إِنَّ « : يَقُولُ -وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى- اللَّهُ رَسُولٌ سَمِعْتُ قَالَ عَامِرُ بْنُ عُقْبَةَ عَنْ أَحَبِّ تَرْمُومًا وَأَنْ وَارْتَكَبُوا وَارْتَمُوا وَمُنْبِلُهُ بِهِ وَالرَّامِيَ الْخَيْرَ صُنْعَتِهِ فِي يَحْتَسِبُ صَانِعَهُ : الْجَنَّةُ نَفَرٍ ثَلَاثَةَ الْوَاحِدِ تَرَكَ وَمَنْ وَنَبِلَهُ بِقَوْسِهِ وَرَمِيَهُ أَهْلُهُ وَمَلَأَعَيْنَتُهُ فَرَسَهُ الرَّجُلُ تَأْدِيبُ : ثَنَاءً إِلَّا اللَّهُ مَنْ لَيْسَ تَرَكَبُوا أَنْ مِنْ إِلَيَّ « كَفَرَهَا » : قَالَ أَوْ « تَرَكَهَا نِعْمَةٌ فَإِنَّهَا عَنْهُ رَغْبَةٌ عِلْمَةٌ مَا بَعْدَ الرَّمْيِ

Dari ‘Uqbah bin ‘Amr berkata: “Saya mendengar Rasulullah saw bersabda ‘Sesungguhnya Allah SWT akan memasukan tiga kelompok ke dalam Sorga karena sebab panah satu, yaitu pembuat panah yang mengharapakan kebaikan dari panah buatannya, pemanah dan pelontar anak panah, maka memanahlah dan naikilah (kuda) kalian semuanya, adapaun memanah lebih aku sukai dari pada naik kuda. Bukanlah suatu lahw kecuali pada tiga hal; Seorang yang mengajari kudanya, permainannya terhadap istrinya dan permainan busur dan anak panahnya, barang siapa meninggalkan olahraga panah setelah mempelajarinya karena benci maka (ketahuilah) bahwa sesungguhnya ia adalah suatu nikmat yang telah dia tinggalkan’ atau Nabi berkata ‘yang telah ia kufuri.’ (HR. Abu Daud).

## BAB II

### PELAKSANAAN PRAKTIKUM

#### A. Target Kompetensi

Pelaksanaan praktikum *sports massage* diharapkan mampu menghasilkan mahasiswa sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karenanya, untuk membantu pencapaian tujuan belajar maka disusunlah daftar kompetensi praktikum *sports massage* untuk tingkat pencapaian kompetensi *knowledge* (pengetahuan) dan kompetensi *skill* (keterampilan) yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan dasar.

NO	NAMA PERASAT
1	<i>Sports massage</i> pada anggota tubuh bagian atas meliputi leher, bahu, siku, pergelangan tangan dan jari-jari tangan.
2	<i>Sports massage</i> pada anggota tubuh bagian bawah meliputi pinggang, panggul, lutut, pergelangan kaki dan jari-jari kaki.
3	<i>Sports massage</i> pra kompetisi dan inter kompetisi
4	<i>Sports massage</i> pasca kompetisi
5	<i>Sports massage</i> fase recovery
6	<i>Sports massage</i> fase perawatan/pemulihan cedera

#### B. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan praktikum *sports massage* akan dilaksanakan pada pembelajaran semester tiga (III) Prodi D IV Fisioterapi Jadwal pelaksanaan praktikum untuk masing-masing kelompok terdapat pada *lampiran* buku pedoman praktikum.

#### C. Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan praktikum *sports massage* dilaksanakan di Mini Hospital STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

#### D. Peserta

Pelaksanaan praktikum Sports massage akan diikuti seluruh mahasiswa D IV Fisioterapi semester tiga (III). Mekanisme praktikum akan dilakukan secara klasikal dengan metode asistensi.

#### E. Dosen Pembimbing

*Terlampir*

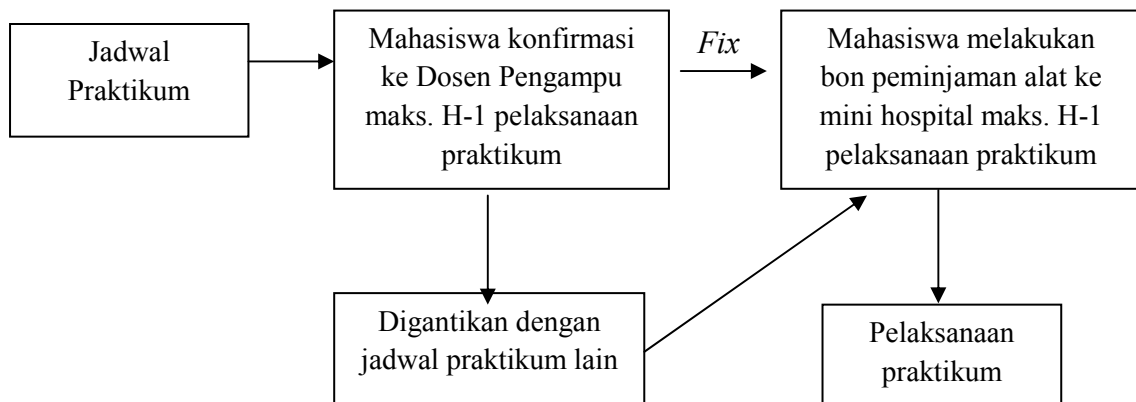
#### F. Mekanisme Bimbingan

Fase Bimbingan	Tugas Pembimbing	Tugas Peserta Didik
Fase Persiapan	Memfasilitasi waktu pelaksanaan, memberikan persetujuan pelaksanaan praktikum sesuai topik.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Koordinasi dengan dosen pembimbing.</li><li>2. Mengebon alat-alat dengan persetujuan dosen pembimbing minimal sehari sebelum dilakukan praktikum.</li><li>3. Menyiapkan tempat dan alat yang dibutuhkan dalam praktikum sesuai topik.</li></ol>
Fase Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengobservasi mahasiswa, dapat berupa tes lisan maupun tertulis.</li><li>2. Menjelaskan dan mempraktekkan secara langsung sesuai dengan perasat masing-masing.</li><li>3. Memberi kesempatan pada mahasiswa untuk mencoba melakukan secara langsung perasat yang telah diajarkan.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab pertanyaan.</li><li>2. Memperhatikan.</li><li>3. Melakukan keterampilan yang telah diajarkan.</li></ol>
Fase Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan <i>post conference</i>.</li><li>2. Memberikan <i>feed back</i> peserta didik.</li><li>3. Memberikan nilai proses pada lembar penilaian.</li></ol>	Mencatat dan mendengarkan.

## G. Tata Tertib

1. Mahasiswa wajib memakai jas laboratorium saat praktikum berlangsung.
2. Mahasiswa wajib membuat resume materi yang akan di praktikumkan.
3. Kehadiran praktikum wajib 100%, jika mahasiswa tidak dapat mengikuti praktikum, mahasiswa wajib menggantinya dengan mengikuti praktikum kelompok berikutnya.
4. Jadwal yang telah diberikan dapat berubah sewaktu-waktu disesuaikan dengan dosen pengampu masing-masing.
5. Mahasiswa wajib meminta penilaian selama proses praktikum kepada dosen pembimbing praktikum.
6. Mahasiswa wajib mengumpulkan buku pedoman yang telah diisi secara lengkap baik form penilaian maupun form target kompetensi.
7. Mahasiswa wajib mengikuti praktikum secara full dengan tiap kali praktikum 100 menit.
8. Mahasiswa yang berhak mengikuti ujian evaluasi (OSCA atau COMPRE) adalah mahasiswa yang telah mengikuti seluruh praktikum yang telah ditentukan.

## H. Alur Prosedur Praktikum





Mahasiswa menerima jadwal praktikum yang akan diberikan oleh koordinator praktikum. Maksimal atau paling lambat 1 hari sebelum pelaksanaan praktikum mahasiswa melakukan konfirmasi kepada dosen pengampu praktikum. Apabila dosen yang bersangkutan dapat mengisi praktikum sesuai jadwal (fix) mahasiswa wajib melakukan bon peminjaman alat sesuai dengan perasat yang akan dipraktikumkan ke mini hospital (laboratorium) dengan bukti kertas bon alat yang telah di tandatangani oleh dosen pengampu dan mahasiswa. Namun apabila dosen yang bersangkutan tidak dapat mengisi praktikum sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, mahasiswa berhak menggantikan dengan dosen pengampu lain yang dapat memberikan materi dan mahasiswa tetap wajib melakukan bon peminjaman alat ke mini hospital (laboratorium).

#### **I. Bukti Pencapaian Kompetensi**

*Terlampir*

#### **J. Rujukan**

1. Graha, A. S. (2008). *Therapy Massage Sports Injury*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
2. Jurch, S. *Pulling Back the Curtain: A Look at Sports Massage Therapy*. Steven Jurch

### BAB III EVALUASI

#### A. Nilai Proses (60%)

1. Kedisiplinan
2. Keaktifan
3. Tugas Pra Lab

#### B. Nilai Evaluasi (40%)

Mahasiswa yang telah memenuhi kewajibannya untuk melaksanakan 6 perasat praktikum berhak mengikuti ujian evaluasi yang akan dilaksanakan pada akhir keseluruhan praktikum sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh program studi. Evaluasi akhir dapat dilakukan dengan metode OSCA maupun COMPRE.

#### C. Nilai Akhir Praktikum

No	Penilaian	Prosentase	Nilai
1.	Nilai Proses	60 %	
2	Nilai Evaluasi	40 %	
<b>Total</b>			

#### *GRADING SCHEME DAN KRITERIA PENILAIAN AKHIR*

Nilai	Skor	Deskripsi Kemampuan
<b>A</b>	<b>81 – 100</b>	Mencapai capaian pembelajaran dengan sangat memuaskan
<b>A-</b>	<b>71 – 80</b>	Mencapai capaian pembelajaran dengan memuaskan
<b>B</b>	<b>66 – 70</b>	Mencapai capaian pembelajaran dengan baik
<b>B-</b>	<b>61 – 65</b>	Mencapai capaian pembelajaran dengan cukup
<b>C</b>	<b>51 – 60</b>	Mencapai capaian pembelajaran dengan kurang
<b>D</b>	<b>41– 50</b>	Tidak mencapai capaian pembelajaran
<b>E</b>	<b>0 – 40</b>	Tidak mencapai Capaian Pembelajaran

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Demikian modul praktek *sports massage* ini kami susun. Besar harapan kami semoga pelaksanaan praktikum dapat berjalan sesuai rencana dan lancar. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

#### **B. Saran**

Proses penyusunan dan pelaksanaan praktikum *sports massage*, mungkin masih jauh dari harapan, kami sebagai penyusun serta koordinator praktikum menerima masukan serta saran dari semua pihak.

Surakarta, 20 Februari 2017

Ketua Prodi DIV Fisioterapi

Koordinator Praktikum

(Maskun Pudjianto, S.MPh, M.Kes)

(Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or)

## LAMPIRAN

### DAFTAR PRASAT DAN PENGAMPU PRAKTIKUM LABORATORIUM ANATOMI PRODI D IV FISIOTERAPI

<b>NO</b>	<b>PERTEMUAN</b>	<b>PENGAMPU</b>
1	<i>Sports massage</i> pada anggota tubuh bagian atas meliputi leher, bahu, siku, pergelangan tangan dan jari-jari tangan.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
2	<i>Sports massage</i> pada anggota tubuh bagian bawah meliputi pinggang, panggul, lutut, pergelangan kaki dan jari-jari kaki.	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
3	<i>Sports massage</i> pra kompetisi dan inter kompetisi	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
4	<i>Sports massage</i> pasca kompetisi	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
5	<i>Sports massage</i> fase recovery	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or
6	<i>Sports massage</i> fase perawatan/pemulihan cedera	Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or



## PRAKTIKUM Sports Massage

### A. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

Mahasiswa mampu menerapkan tentang teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep dasar *sports massage* pada atlet, guna membantu atlet mempersiapkan kompetisi atau latihan berat, membantu atlet mencapai performa optimal dan membantu mempercepat pemulihan pasca kompetisi atau latihan berat, hingga perawatan jika terjadi cedera.

### B. Indikator Kompetensi :

1. Ketepatan mendemonstrasikan *sports massage* pada anggota tubuh bagian atas.
2. Ketepatan mendemonstrasikan *sports massage* pada anggota tubuh bagian bawah.
3. Ketepatan mendemonstrasikan *sports massage* pra kompetisi dan inter kompetisi.
4. Ketepatan mendemonstrasikan *sports massage* pasca kompetisi.
5. Ketepatan mendemonstrasikan *sports massage* fase *recovery*.
6. Ketepatan mendemonstrasikan *sports massage* fase perawatan cedera.

### C. Teori

#### 1. Definisi

*Sport Massage* adalah masage yang telah diadaptasi untuk keperluan atlit dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). *Sports massage* juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari kelelahan dan pasca cedera. Masase pada atlet bertujuan untuk mempersiapkan fisik maupun mental atlet sebelum mengikuti pertandingan, memaksimalkan

potensi prestasi atlet, mempercepat proses pemulihan (recovery) serta mengurangi resiko terjadinya cedera maupun gangguan lain akibat aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Ilmu sports massage menarik bagi banyak populasi termasuk atlet, pelatih atletik, pelatih, serta ahli fisiologi olahraga. Sementara bukti untuk mendukung atau menyangkal efek pijatan pada kinerja olahraga tidak cukup untuk membuat pernyataan definitif, laporan dan trend baru dalam data membantu merumuskan pemahaman tentang sports massage. Modul ini akan memberikan petunjuk dan manfaat sports massage pada topik termasuk mempercepat asam laktat kembali ke hati dan diolah kembali, mengurangi (DOMS), kelelahan otot, efek psikologis, dan pencegahan cedera dan pengobatan.

*Sports massage* digunakan untuk penatalaksanaan pada cedera ringan di bagian anggota gerak tubuh bagian bawah dan atas, antara lain yaitu: (1) Gangguan pada otot dan sendi gerak di leher, (2) Gangguan pada otot dan sendi gerak di bahu, (3) ) Gangguan pada otot dan sendi gerak di siku, (4) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pergelangan tangan, (5) Gangguan pada otot dan sendi gerak di jari tangan, (6) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pinggang, (7) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pinggul, (8) Gangguan pada otot dan sendi gerak di lutut, (9) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pergelangan kaki (engkel), (10) Gangguan pada otot dan sendi gerak di jari kaki

## **2. Efek Sports Massage**

Pada dasarnya penerapan *sports massage* pada atlet memberikan efek pada semua sistem tubuh baik fisik maupun psikologis. Stimulasi mekanik jaringan oleh penerapan tekan *sports massage* dan *stretching* secara ritmik memberikan efek reflektif dan mekanik.

### **a. Efek Reflektif Sports Massage**

- 1) Efek reflektif terjadi karena efek dari saraf sensorik dan motoric secara local dan beberapa respon dari saraf pusat.
- 2) Efek yang diperoleh melalui kulit dan jaringan ikat suferfisial.
- 3) Kontak langsung menstimulasi reseptor kulit, dimana mekanisme refleks dipercaya merupakan fenomena system saraf otonom.

- 4) Stimulasi refleks menyebabkan sedasi, mengendorkan ketegangan dan melancarkan aliran darah.
- 5) Efek terhadap nyeri yaitu terjadinya pelepasan  $\beta$  – endorphin.
- 6) Efek terhadap sirkulasi yaitu meningkatkan aliran darah dan limfa.
- 7) Efek terhadap metabolisme yaitu membantu membersihkan asam laktat.

**b. Efek Mekanis Sports Massage**

Efek mekanik diarahkan pada jaringan yang lebih dalam, seperti adhesi atau restriksi otot, tendon dan fascia. Teknik meregangkan otot, memperpanjang fascia atau memobilisasi jaringan lunak yang mengalami adhesi restriksi dengan sports massage memberikan efek antara lain:

- 1) Efek terhadap otot
  - (a) Stretching mekanis jaringan ikat intramuscular.
  - (b) Untuk menghilangkan nyeri dan rasa tidak nyaman terkait dengan trigger point myofascial.
  - (c) Untuk memperlambat atrofi otot akibat cedera.
  - (d) Meningkatkan aliran darah ke otot skelet.
  - (e) Meningkatkan ROM.
  - (f) Tidak meningkatkan kekuatan maupun tonus otot.
- 2) Efek terhadap kulit
  - (a) Meningkatkan suhu kulit.
  - (b) Meningkatkan kemampuan berkeringat.
  - (c) Menghilangkan adhesi (perlekatan) dan melunakkan scar.
  - (d) Meregangkan dan merusak jaringan scar fibrosa.

Otot	• Mobilisasi otot
Peredaran darah	• Meningkatkan aliran darah
Peredaran limfe	• Memperpanjang aliran limfa
Releksi otot	• Meningkatkan kemampuan relaksasi otot dengan meningkatkan jangkauan gerak
Sangat	• Memperpanjang otot
Stabilitas jaringan	• Meningkatkan kemampuan jaringan untuk menahan beban

Gambar 1. Efek *sport massage*

### **3. Manfaat Sports Massage**

Manfaat sports massage untuk atlet antara lain sebagai berikut :

#### **a. Manfaat Mekanis Sports Massage**

- 1) Stimulasi jaringan lunak.
- 2) Meregangkan jaringan lunak untuk meningkatkan fleksibilitas.
- 3) Koreksi postur dan ekstremitas bawah untuk meningkatkan kesadaran tubuh.
- 4) Mengurangi ketegangan dan rasa nyeri.
- 5) Mengurangi rasa sakit dan nyeri setelah aktivitas/berolahraga

#### **b. Manfaat Fisiologis Sports Massage**

- 1) Meningkatkan sirkulasi melalui stimulasi sistem saraf simpatis untuk meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan yang cedera, sehingga mendorong penyembuhan.
- 2) Meningkatkan sirkulasi untuk mengeluarkan produk limbah dari jaringan lunak melalui sistem limfatik.
- 3) Memperbaiki sirkulasi untuk mengurangi pembengkakan pasca cedera.
- 4) Efek sedatif pada sistem saraf parasimpatis untuk mengurangi ketegangan, mendorong relaksasi dan menghilangkan rasa sakit.
- 5) Stimulasi sistem saraf untuk mempersiapkan otot-otot untuk aktivitas

#### **c. Manfaat Psikologis Sports Massage**

- 1) Meningkatkan relaksasi.
- 2) Menciptakan rasa sejahtera.
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri sebelum kompetisi

### **4. Panduan Sports massage**

- a. Pengetahuan anatomi
- b. Memahami proses patologi
- c. Memahami prinsip-prinsip massage

### **5. Posisi Masseur**

- a. Posisi yang memungkinkan relaksasi, mencegah kelelahan, memungkinkan pergerakan bebas lengan, tangan dan tubuh.



- b. Berat badan didistribusikan seimbang, bertumpu bergantian kaki kanan dan kiri.
- c. Tangan sebaiknya hangat.

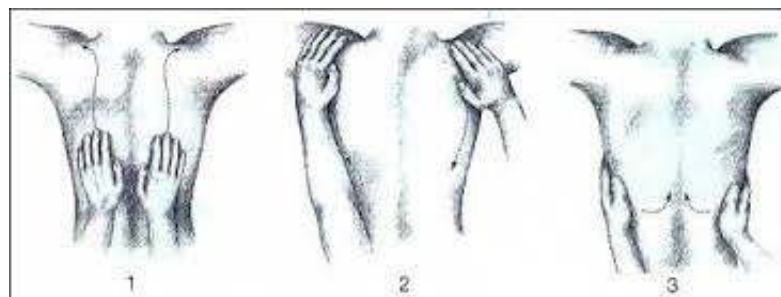
**6. Teknik Andalan Sports Massage**

a. *Stroking*

*Stroking* adalah gerakan mengusapkan/meratakan oil atau lotion yang akan digunakan untuk melakukan massage.

b. *Effleurage*

*Effleurage* adalah gerakan menggosok ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh yang mengalami cedera. Manipulasi effleurage ini dilakukan terakhir. Dengan tujuan untuk mengurangi rasa sakit (memar), memperlancar peredaran darah sehingga mempercepat pengangkutan sisa-sisa metabolisme, dan memberikan perasaan tenang.



Gambar 2. Teknik *Effleurage*

c. *Friction*

*Friction* (menggerus) adalah merupakan gerakan menggerus melingkar yang bertujuan untuk menghancurkan miogelosis atau sisa-sisa metabolisme tubuh yang menyebabkan otot menjadi kaku.



Gambar 3. Teknik *Friction*

d. *Petrissage*

*Petrissage* merupakan manipulasi yang terdiri dari perasan, tekanan, atau pengangkatan otot dan jaringan dalam. Efek *petrissage* dapat mempengaruhi saraf motorik. Efek *petrissage* sangat berguna pada saat terjadi kelelahan otot. *Petrissage* (memijat) yaitu dilakukan dengan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya, dengan gerakan menekan otot kebawah dan kemudian meremasnya, yaitu dengan jalan mengangkat seolah-olah menjebol otot keatas. Tujuan dari *petrissage* yaitu untuk mendorong aliran darah kembali ke jantung dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran.



Gambar 4. Teknik *Petrissage*

e. *Vibration*

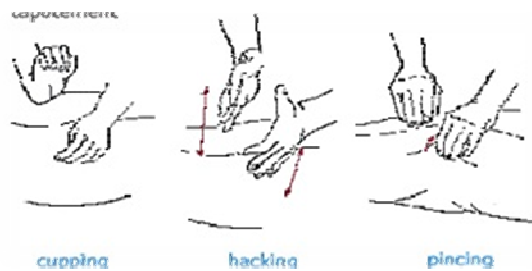
*Vibration* (menggetarkan), yaitu gerakan menggetarkan yang dilakukan secara manual juga mekanik. Tujuannya adalah untuk merangsang saraf secara halus dan lembut agar mengurangi atau melemahkan rangsang yang berlebihan pada saraf yang dapat menimbulkan ketegangan. *Vibration* (menggetar) yaitu manipulasi dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari, getaran yang dihasilkan dari kontraksi isometri dari otot-otot lengan bawah dan lengan atas, yaitu kontraksi tanpa pemendekan atau pengerutan serabut otot. Tujuan *vibration* yaitu untuk merangsang saraf secara halus dan lembut, dengan maksud untuk menenangkan saraf.



Gambar 5. Teknik *Vibration*

f. *Tapotement*

*Tapotement* merupakan gerakan pukulan ringan berirama yang dibagikan pada bagian yang berdaging. Tujuannya adalah mendorong atau mempercepat aliran darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya. Tapotement(memukul) yaitu dengan kepalan tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung. Tujuannya yaitu untuk merangsang serabut saraf tepi dan merangsang organ-organ tubuh bagian dalam.



Gambar 6. Teknik *Tapotement*

g. Traksi

Traksi (tarikan) adalah gerakan menarik yang bertujuan untuk memposisikan bagian tubuh yang mengalami cedera khususnya pada daerah sendi ke posisi semula dan membebaskan perleknetan.



Gambar 7. Traksi

## 7. Penatalaksanaan Sports Massage

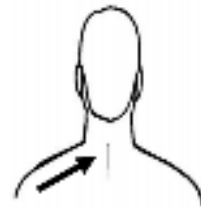
### a. Sports Massage pada Anggota Tubuh bagian Atas

#### 1) Sports Massage bagian Leher

Masase terapi Cedera Olahraga yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi leher (*vertebrae cervicalis*) menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi yang berada di leher pada tempatnya.

#### Posisi Duduk dengan Kepala Tegak

a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot trapezius medialis ke arah atas menuju sendi leher.



b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher di samping vertebrae atau otot trapezius superior ke arah atas.



#### Posisi Duduk dengan Kepala Menoleh ke Kiri dan ke Kanan

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher di samping sendi leher atau otot trapezius superior ke arah atas.





#### Posisi Duduk dengan Kepala Dimiringkan ke Kiri dan ke Kanan



Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher di samping sendi leher atau otot trapezius superior ke arah atas.








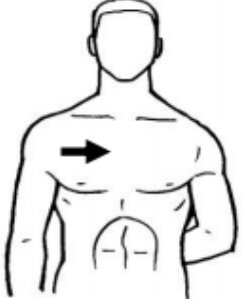
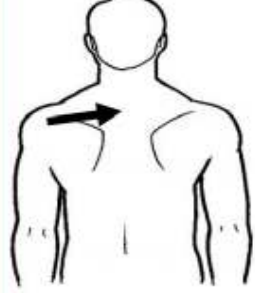
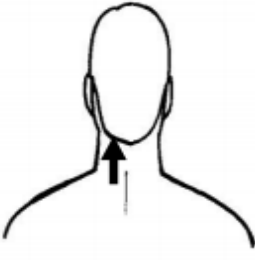
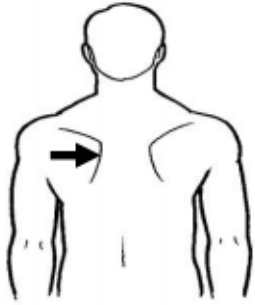

#### Posisi Duduk dengan Kepala Menunduk

<p>Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot leher di samping sendi leher atau otot trapezius superior ke arah atas</p>	
<p><b>Posisi Traksi dan Reposisi pada Sendi Leher</b></p>	
<p>Lakukan penarikan kepala ke arah atas dan mengarahkan pasien supaya menoleh ke kanan dan ke kiri untuk mempermudah memosisikan sendi leher atau tulang vetebrae cervikalis kembali pada tempatnya.</p>	

## 2) Sports Massage bagian Bahu

<p>Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi bahu menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi bahu.</p>	
<p><b>Posisi Duduk dengan Lengan Pronasi</b></p>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada sepanjang otot lengan bawah (otot extensor carpi ulnaris, extensor carpi radialis, dan extensor digitorum).</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot trisep/sepanjang otot lengan atas (otot brachialis, brachioradialis, dan triceps brachialis).</p>	

<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada ligamen sendi bahu/otot deltoideus.</p>	
<p>d. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot intraspinatus yang dimulai dari titik tengah tulang skapula (belikat) ke arah tulang belakang.</p>	
<p><b>Posisi Duduk dengan Lengan Supinasi</b></p>	
<p>e. Lakukan teknik masase dengan menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada sepanjang otot lengan bawah (otot flexor carpi ulnaris, palmaris longus, flexor carpi radialis, dan brachioradialis)</p>	
<p>f. Lakukan teknik masase dengan menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada otot bicep/ lengan atas.</p>	
<p>g. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada ligamen sendi bahu/otot deltoideus.</p>	

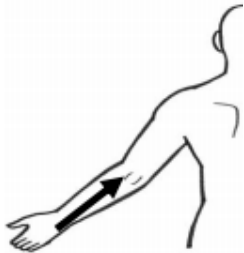
<p>h. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot pectoralis mayor ke arah dalam menuju tulang tengah dada</p>	
<p><b>Posisi Duduk pada Badan bagian Belakang</b></p>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot pundak ke arah sendi leher.</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada otot leher di samping sendi leher dengan posisi kepala tegak.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot belikat (intraspinalis) ke arah tulang belakang bagian atas (vertebrae thoracalis).</p>	
<p>d. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan di latisimus dorsi (bawah ketiak) ke arah bawah dengan posisi tangan ditekuk menempel kepala.</p>	
<p><b>Posisi Traksi dan Reposisi pada Sendi Bagian Bahu</b></p>	

<p>a. Lakukan traksi dengan posisi satu memegang lengan atas dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian, (1) dorong lengan ke atas supaya bahu naik, dan (2) tarik ke arah bawah secara pelan-pelan.</p>	
<p>b. Lakukan reposisi sendi bahu dengan melakukan rotasi (memutar) pada sendi bahu. Posisi tangan pasien menekuk sejajar dengan bahu, kemudian posisi tangan maseur memegang siku pasien dan satunya lagi memegang sendi bahunya. Putarkan lengan ke arah depan dan belakang sambil menekan siku ke arah tubuh.</p>	

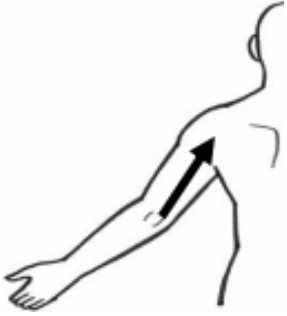

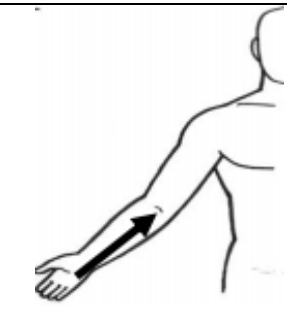

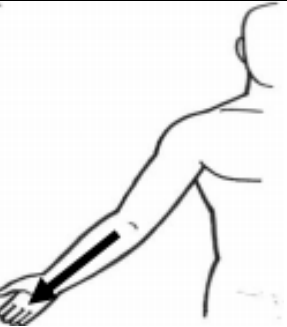
### 3) Sports Massage bagian Siku


Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi siku menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelakskan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan reposisi atau pengembalian sendi siku.

#### Posisi Duduk dengan Tangan Pronasi

<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot fleksor pada lengan bawah.</p>	
---	--



<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot trisep (brachialis, brachioradialis, dan trisep brachialis).</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada sendi siku/ligamen sendi siku.</p>	
<p><b>Posisi Duduk dengan Tangan Supinasi</b></p>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada sepanjang otot lengan bawah (otot flexor carpi ulnaris, palmaris longus, flexor carpi radialis, dan brachioradialis).</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot trisep pada lengan atas.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada sendi siku/ligamen sendi siku.</p>	
<p><b>Posisi Traksi pada Sendi Siku</b></p>	


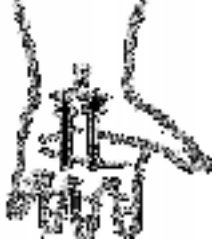
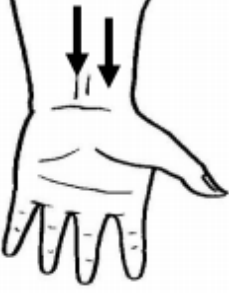

<p>Lakukan traksi dengan posisi satu memegang lengan atas dan satunya lagi memegang lengan bawah, kemudian lengan bawah digerakkan ke arah atas dan bawah dengan kondisi sendi siku dalam keadaan merenggang.</p>	
---	--

#### 4) Sports Massage bagian Pergelangan Tangan

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi pergelangan tangan menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi pergelangan tangan.

##### Posisi Duduk dengan Tangan Pronasi



<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot fleksor pada lengan bawah (flexor carpi ulnaris, palmaris longus, flexor carpi radialis, dan brachioradialis)</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot pada punggung tangan.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada sendi pergelangan tangan.</p>	

<b>Posisi Duduk dengan Tangan Supinasi</b>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot fleksor pada lengan bawah (flexor carpi ulnaris, palmaris longus, flexor carpi radialis, dan brachioradialis).</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada otot telapak tangan.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada sendi pergelangan tangan.</p>	
<b>Posisi Traksi pada Sendi Pergelangan Tangan</b>	
<p>Lakukan traksi dengan posisi satu memegang lengan bawah dan satunya lagi memegang telapak tangan. Kemudian, telapak tangan digerakkan ke arah samping kiri dan samping kanan dengan kondisi sendi pergelangan tangan dalam keadaan merenggang.</p>	

### 5) Sports Massage bagian Jari-Jari tangan


Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi jari-jari tangan menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi jari-jari tangan.

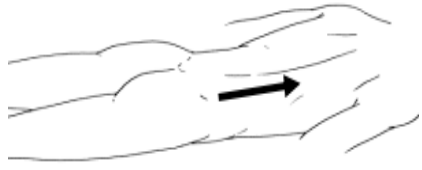
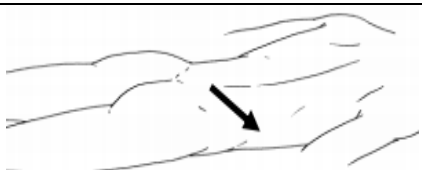
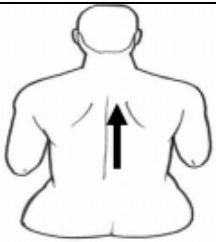
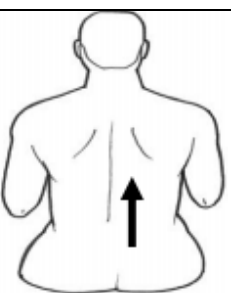
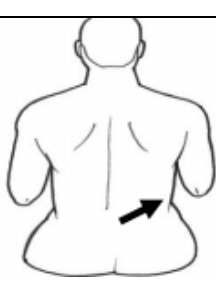
<b>Posisi Duduk dengan Tangan Pronasi</b>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot punggung tangan.</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot jari-jari tangan yang cedera.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada ligamen sendi jari-jari tangan yang cedera</p>	
<b>Posisi Duduk dengan Tangan Supinasi</b>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas sepanjang otot telapak tangan.</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada otot jari-jari tangan</p>	


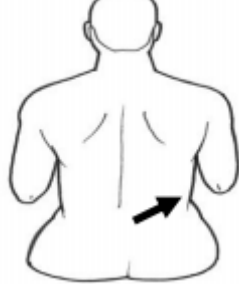



<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan ke arah atas pada ligamen sendi jari-jari tangan yang cedera.</p>	
<p><b>Posisi Traksi pada Sendi Jari Tangan</b></p>	
<p>Lakukan traksi dengan posisi satu memegang telapak tangan dan satunya lagi memegang jari tangan, kemudian jari tangan digerakkan ke arah kiri dan kanan dengan kondisi sendi jari tangan dalam keadaan merenggang.</p>	


**b. Sports Massage pada Anggota Tubuh bagian Bawah**

**1) Sports Massage bagian Pinggang**

<p>Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera pinggang menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksan otot atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi pada tulang vertebrae/tulang belakang pada tempatnya.</p>	
<p><b>Posisi Tidur Telungkup</b></p>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae torakalis ke arah atas.</p>	

<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah atas.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah samping luar.</p>	
<p><b>Posisi Duduk dengan Badan Tegak</b></p>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae torakalis ke arah atas.</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah atas</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah samping luar</p>	
<p><b>Posisi Duduk dengan Badan Membungkuk</b></p>	

<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae torakalis ke arah atas.</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah atas.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah samping luar.</p>	
<p><b>Posisi Duduk dengan Badan Dimiringkan ke Kiri dan ke Kanan</b></p>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae torakalis ke arah atas.</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah atas.</p>	

<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah samping luar.</p>	
<p><b>Posisi duduk dengan Badan Diliukkan/Memilin ke Kiri dan ke Kanan</b></p>	
<p>a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae torakalis ke arah atas.</p>	
<p>b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah atas.</p>	
<p>c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latisimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah samping luar.</p>	
<p><b>Posisi Traksi dan Reposisi Bagian Pinggang atau Sendi pada Tulang Vertebrae dengan Posisi Badan Tidur Telungkup</b></p>	
<p>Lakukan traksi dengan posisi kedua tangan memegang pergelangan kaki. Kemudian, traksi/tarik ke arah bawah secara pelan-pelan dan angkat kedua tungkai ke atas melebihi badan pada posisi</p>	

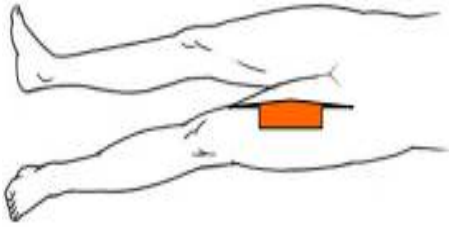

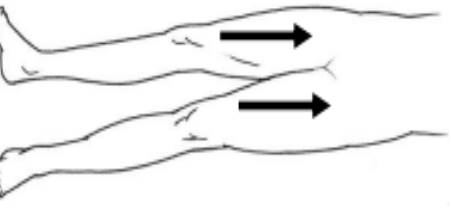



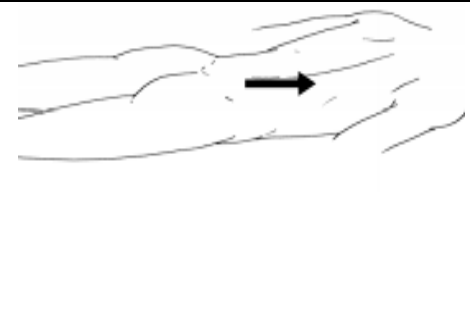




terlentang.

## 2) Sports Massage Bagian Panggul

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera panggul menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan (traksi) dan reposisi atau pengembalian sendi panggul pada tempatnya.

### Posisi Tidur Terlentang

a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot tungkai atas (quadriseps femoris) ke arah atas.	
b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada ligamen di persendian panggul ke arah atas.	
c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot quadriseps femoris bagian samping dalam dan samping luar/tungkai atas bagian samping dalam dan samping luar ke arah atas.	
d. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot hamstring menuju pantat dengan posisi tungkai	

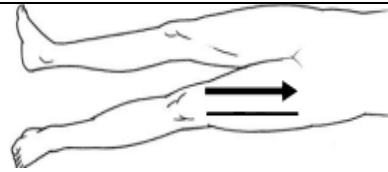
ditekuk dan kaki disilangkan.	
<b>Posisi Tidur Telungkup</b>	
a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah atas.	
b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot latimus dorsi di samping tulang vertebrae lumbalis ke arah samping luar.	
c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot pantat/otot gluteus maximus ke arah atas.	
d. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot hamstring ke arah atas.	
<b>Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot hamstring ke arah atas.</b>	
	

### 3) Sports Massage Bagian Lutut

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera lutut menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi lutut pada tempatnya.

#### Posisi Tidur Terlentang

a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot quadriseps femoris ke arah atas.



b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada samping lutut/ligamen lutut pada bagian dalam dan luar.

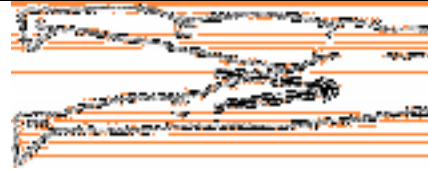


c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot-otot fleksor/otot gastrocnemius bagian depan ke arah atas.

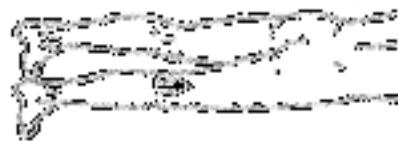




#### Posisi Tidur Telungkup

a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot hamstring ke arah atas.


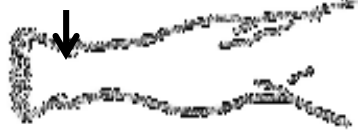


b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada



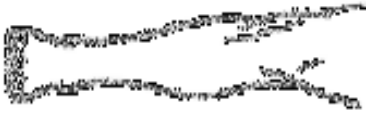
ligamen sendi lutut bagian belakang ke arah atas	
c. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot gastrocnemius ke arah atas.	
<b>Posisi Traksi dan Reposisi pada Lutut dengan Posisi Badan Tidur Terlentang</b>	
Lakukan traksi dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. Kemudian, traksi/tarik ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai setengah lingkaran ke arah samping dalam dan samping luar dengan kondisi tungkai dalam keadaan tertarik.	



#### 4) Sports Massage Bagian Pergelangan Kaki (Ankle)

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi sendi pergelangan kaki (engkel) menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi pergelangan kaki (engkel) pada tempatnya.	
<b>Posisi Tidur Terlentang</b>	
a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot fleksor/otot gastrocnemius bagian depan ke arah atas.	
b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki atau otot fleksor pada kaki bagian	

depan ke arah atas dan pada ligamen sendi pergelangan kaki ke arah atas.	
<b>Posisi Tidur Telungkup</b>	
a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot gastrocnemius ke arah atas	
b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot di belakang mata kaki atau tendo achilles ke arah atas.	
<b>Posisi Traksi dan Reposisi pada Pergelangan Kaki dengan Posisi Badan Tidur Terlentang</b>	
Lakukan traksi dengan posisi satu tangan memegang tumit dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. Kemudian, traksi/tarik ke arah bawah secara perlahan-lahan dan putarkan kaki ke arah dalam dan luar mengikuti gerakan sendi pergelangan kaki (engkel) dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.	

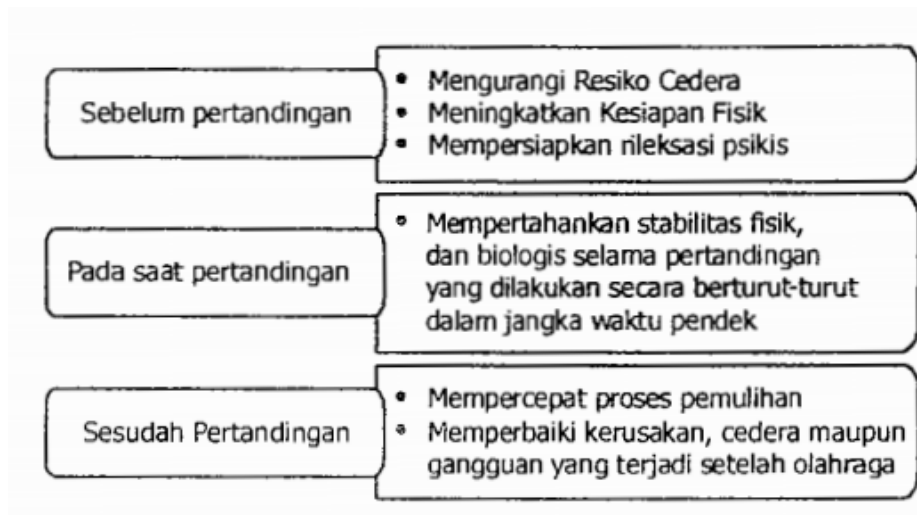
### 5) Sports Massage Bagian Jari-Jari Kaki

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi sendi jari-jari kaki menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi jari-jari kaki pada tempatnya.	
<b>Posisi Duduk atau Tidur Terlentang</b>	
a. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung kaki	

atau otot fleksor pada kaki bagian depan ke arah atas.	
b. Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot punggung jari-jari kaki yang mengalami cedera ke arah atas pada ligamen sendi jari-jari kaki ke arah atas.	
<b>Posisi Traksi dan Reposisi pada Cedera Jari-Jari Kaki</b>	
Lakukan traksi/penarikan dengan posisi satu tangan memegang punggung kaki dan satu tangan yang lain memegang jari-jari kaki. Kemudian, jari kaki yang ditraksi digerakkan ke samping kiri dan kanan.	

### c. Sports Massage Pra Kompetisi dan Inter Kompetisi

Secara garis besar sports massage dapat dibagi menjadi beberapa kategori yaitu : sports massage sebelum pertandingan (pra kompetisi), sports massage sesudah antar pertandingan (inter-kompetisi) dan sports massage sesudah pertandingan (pasca kompetisi). sports massage sebelum pertandingan membantu atlet dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi kompetisi pertandingan, masase pada saat pertandingan digunakan antar kerja fisik pada saat pertandingan sedangkan masase sesudah pertandingan dilakukan untuk mempercepat pemulihan atlet. Pada umumnya masase pertandingan dilakukan secara cepat dalam durasi yang pendek (10-15 menit) dan ditujukan pada kelompok otot yang besar.



Gambar 8. Bagan Fungsi *Sports Massage*

### 1) Sports Massage Pra Kompetisi

Masase sebelum pertandingan dilakukan idealnya dilakukan selama 10-15 menit. Masase dengan intensitas ringan dan jangka waktu terlalu lama justru akan menurunkan kemampuan kontraksi otot. Jenis manipulasi yang digunakan biasanya adalah teknik Swedia (petrissage, vibration atau percussion), compression, jostling, strokes dan frictions. Dari teknik ini *euffleurage* cepat dilakukan untuk menstimulasi dan menghangatkan otot serta petrisase untuk melancarkan kerja otot dan mengurangi ketegangan otot. *euffleurage* pada umumnya bersifat relaksatif akan tetapi apabila dilakukan dengan cepat dapat bersifat stimulatif. Gerakan ini kemudian dilanjutkan dengan percussion dan cupping untuk menstimulasi kontraksi otot. Pada jenis olahraga tertentu jenis deep massage merupakan jenis 'yang dikontraindikasikan mengingat teknik masase ini memicu fleksibilitas sehingga dapat mengurangi kecepatan dan kekuatan. Bagian tubuh yang dimasase bervariasi tergantung dengan jenis olahraga walaupun pada umumnya target utama masase adalah kaki dan punggung. Masase pra kompetisi dilakukan sebelum dilakukan pemanasan sehingga efek fisiologis pemanasan dapat terjadi secara maksimal.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada sports massage pra kompetisi antara lain sebagai berikut:

- a) Gunakan teknik masase sesuai dengan tujuan kompetisi.
- b) Masase ditujukan untuk menimbulkan hyperimia jangka panjang.

- c) Masase diawali dengan intensitas ringan kemudian secara bertahap ditingkatkan tekanan dan kecepatannya.
- d) Masseur tidak diperkenankan untuk memberikan komentar negatif kepada atlet untuk mencegah turunnya mental atlet.
- e) Apabila ditemukan terjadi cedera, kekakuan otot yang sangat, hal ini sebaiknya dikemukakan terlebih dulu pada pelatih untuk ditindaklanjuti oleh pelatih.
- f) Waktu masase memperhitungkan waktu terjadinya kompetisi, sebagai contoh bila kompetisi akan dimulai dalam 30 menit, masase dilakukan secara singkat (10 -20 menit) sehingga masih terdapat waktu untuk pemanasan.
- g) Pada olahraga endurance, teknik masase ditujukan untuk fleksibilitas.
- h) Pada olahraga dengan kebutuhan kekuatan, target masase adalah otot spesifik yang dipakai dalam pertandingan.

## **2) Sports Massage Inter-Kompetisi**

Sports massage intra-kompetisi akan membantu meningkatkan fleksibilitas dan biasanya dilakukan pada waktu jeda antar set pertandingan. Proses ini penting untuk mencegah terjadinya cedera akibat ketegangan otot. Sports massage jenis ini hanya dilakukan selama 10 – 15 menit dan dikerjakan pada area otot yang banyak dipergunakan oleh atlet.

- (a) Dilakukan antara pemanasan dalam kompetisi, atau jika kontes olahraga selama beberapa hari.
- (b) Pijat Inter kompetisi bertujuan untuk membantu atlet memulihkan diri dan mempersiapkan diri untuk pertandingan/perlombaan berikutnya.
- (c) Durasi 10–15 menit dan harus cukup ringan, nyaman, dan menyegarkan bagi atlet.
- (d) Perawatan difokuskan pada kelompok otot yang paling penting untuk setiap olahraga tertentu.
- (e) Interevent dapat digambarkan sebagai kombinasi pijat pra – pasca kompetisi dengan aplikasi terbalik.



#### **d. Sports Massage Pasca Kompetisi**

*Sports massage* sesudah pertandingan dilakukan beberapa saat setelah pertandingan dengan tujuan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan pembuangan sisa metabolisme yang terjadi setelah kerja fisik dengan intensitas tinggi. Selain itu dilakukan juga upaya untuk mengurangi nyeri pasca latihan yang terjadi segera maupun beberapa saat setelah kerja fisik, memelihara jangkauan sendi dan meningkatkan peredaran darah dan limfe pada otot yang mengalami ketegangan.

*Sports massage* setelah pertandingan dilakukan setelah dilakukan fase pendinginan dan *stretching*. Manfaat dari masase pasca kompetisi membantu mempercepat pemulihan otot untuk dapat kembali pada keadaan rileks dan istirahat. Masase pada keadaan ini terjadi peningkatan aliran darah vena (*venous return*) sehingga dapat meningkatkan proses pembersihan sisa metabolisme. Pada keadaan ini, *masseur* juga dapat mengidentifikasi adanya titik-titik nyeri yang timbul akibat kerja dengan intensitas tinggi. Masase setelah pertandingan biasanya dilakukan sekitar 10 sampai 15 menit. Merekomendasikan beberapa jenis teknik yang dilakukan sebagai berikut:

- 1) *Effleurage* untuk menenangkan sistem saraf.
- 2) *Compression* untuk mengembalikan serabut otot pada posisinya serta meningkatkan sirkulasi darah dan limfe.
- 3) *Petrissage* untuk mengurangi kekakuan otot.
- 4) *Stroking* yang diakhiri *effleurage* kompresif untuk meringankan rasa nyeri.

#### **e. Sports Massage Fase *Recovery***

Selama dilakukan *sports massage* *masseur* perlu mengidentifikasi adanya luka, memar, gejala *strain* ataupun *sprain* supaya dapat dilakukan penanganan secara dini. *Sports massage* fase *recovery* dilakukan 1 sampai 2 jam setelah latihan agar pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*) yang terjadi setelah latihan dapat normal kembali. *Sports massage* setelah pertandingan dilakukan secara ringan dengan intensitas ringan untuk menghindari perburukan cedera yang terjadi. Tujuan utama dari *Sports massage* fase *recovery* adalah meningkatkan pembuangan sisa metabolisme dan mengurangi pembengkakan. *Effleurage* ringan akan mengurangi pembengkakan sedangkan *petrissage* akan membantu

menghilangkan toksin dan mengurangi ketegangan otot. Pada prinsipnya sports massage fase *recovery* adalah mempercepat kembalinya fungsi homeostasis, mengatasi ketegangan otot, kram dan inflamasi.

#### **f. Sports Massage Fase Perawatan Cedera**

Jika dalam kompetisi atau latihan berat terjadi cedera, maka terlebih dahulu dilakukan perawatan cedera dengan menggunakan POLICE (*Protection Optimal Loading Ice Compression Elevation*). Pembebanan yang optimal akan merangsang proses penyembuhan karena tulang, tendon, ligamen, dan otot semuanya memerlukan pembebanan untuk merangsang penyembuhan. Pemuatan optimal dilakukan dengan memanfaatkan intervensi mechano-terapi dan mencakup berbagai teknik manual termasuk sports massage.



## STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta Telp.  
(0271) 631141-631143

Kampus II : Jl. Kapulogo 03 Pajang Laweyan, Surakarta Telp. (0271) 711270

### FORMAT INSTRUMEN SPORTS MASSAGE

No.	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	NILAI	
			YA	TIDAK
<b>A</b>	<b>FASE ORIENTASI</b>			
	Fase Persiapan Alat:			
1.	Mempersiapkan baby oil/lotion, handuk dan tissue	2		
2.	Memberi salam/menyapa klien	2		
3.	Memperkenalkan diri, identifikasi klien (nama lengkap dan tanggal lahir)	5		
4.	Menjelaskan tujuan sports massage	10		
5.	Menjelaskan Prosedur sports massage	10		
<b>B</b>	<b>FASE KERJA</b>			
1.	Cuci tangan.	2		
2.	Mempersiapkan bed dan handuk.	2		
3.	Mengatur posisi atlet sesuai bagian yang akan di massage	10		
4.	Melakukan sports massage mulai dari anggota badan atas, anggota badan bawah, pra kompetisi, inter kompetisi, pasca kompetisi, fase recovery dan fase perawatan.	30		
5.	Membersihkan sisa baby oil pada kulit atlet	5		
6.	Membersihkan bed	2		
7.	Cuci tangan	2		
<b>C</b>	<b>FASE TERMINASI</b>			
1.	Melakukan evaluasi	5		
2.	Menyampaikan rencana tindak lanjut	4		
3.	Berpamitan	4		
<b>D</b>	<b>PENAMPILAN SELAMA TINDAKAN</b>			
1.	Ketenangan selama tindakan	5		
2.	Melakukan komunikasi dengan atlet	5		
3.	Menjaga kondisi dan performa atlet	5		
	<b>JUMLAH</b>	<b>100</b>		