

Penerapan Sport Recovery Pada Atlet Bola Basket Kejurnas KU 14 Riau

Oki Candra¹, Dupri², Novri Gazali³, Tri Prasetyo⁴, Crisa Arianto⁵

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau^{1,2,3,4,5}

Email: okicandra@edu.uir.ac.id, dupri@edu.uir.ac.id, novrigazali@edu.uir.ac.id,
triprasetyo@gmail.com, crisa.arianto94@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini dilatar belakangi masih adanya atlet belum bisa melakukan sport recovery secara baik dan benar dan hanya bergantung kepada pelatih dan official. Adapun peserta pengabdian kepada masyarakat ini adalah atlet Kejurnas bola basket KU14 tahun Riau yang berjumlah 24 orang atlet baik putra maupun putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15-16 Januari 2020 di dua sekolah yang berbeda yaitu SMP Negeri 9 Pekanbaru dan SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru. Hasil pada penelitian ini adalah Atlet bisa langsung mempraktekkan baik secara teori maupun secara praktek yaitu materi sport massage, ice massage, dan PNF secara aturan yang baik dan benar, Pelatih dan official bisa mengetahui dan bisa mengaplikasikan sport recovery ini langsung teori dan praktek dan orang tua menganjurkan bahwa kegiatan ini harus dilanjutkan kenapa demikian selama ini sport recovery hanya diketahui oleh pelatih dan official saja tapi sekarang atlet juga harus mengetahui sport recovery secara langsung baik itu teori maupun praktek.

Kata kunci: penerapan, sport, recovery, atlet, bola basket

ABSTRACT

Community service is motivated by the fact that there are still athletes who have not been able to do sport recovery properly and only depend on the trainer and official. The participants of this community service are the athletes of Riau's 14-year KU National Championship, 24 of which are male and female athletes. Community service activities were carried out on 15 and 16 Januari 2020 in two different schools, namely SMP Negeri 9 Pekanbaru and Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru. The results of this study are athletes can directly practice both in theory and practice, namely sports massage, ice massage, and PNF material in good and right rules, Trainers and officials can find out and can apply this sport recovery directly to theory and practice and parents suggested that this activity should be continued why so far sport recovery was only known by trainers and officials but now athletes must also know sport recovery firsthand both in theory and practice.

Keywords: application, sport, recovery, athlete, basketball

Received Desember 2019* Accepted Januari 2019* Publish April 2020, Volume 1 Nomor 2

PENDAHULUAN

Di dalam olahraga kita dituntut bagaimana melakukan gerakan sesuai dengan teknik, fisik, taktik, strategi dan mental. Untuk itu kita perlu menjalankannya sesuai dengan prosedur yang telah ada. Apabila kita di dalam olahraga pasti ada yang namanya kelelahan. Kelelahan ini merupakan hal yang wajar apabila kita melakukan aktifitas gerakan yang cukup lama. Untuk perlu

adanya penanganan yang berarti seperti setelah berolahraga kita melakukan gerakan *coling down*.

Setelah berolahraga, kita mengenal istilah *cooling down* atau pendinginan untuk mengurangi kelelahan pada otot-otot. Namun, tak sedikit orang melupakan fase ini sehabis berolahraga dengan langsung duduk, beristirahat. Padahal, pendinginan merupakan fase *recovery* yang penting dan efektif membuat tubuh kita kembali fit, kembali ke kondisi awal sebelum berolahraga. Ketika Anda berolahraga, umumnya Anda melakukan aktivitas dengan intensitas yang lebih tinggi dari aktivitas biasa sehingga terjadi peningkatan kerja jantung, pembuluh darah, sistem pernapasan, otot rangka, dan metabolisme tubuh. Hal ini menghasilkan zat sisa metabolisme berupa asam laktat.

Apabila kita melakukan intensitas olahraga yang tinggi, asam laktat yang dihasilkan pun akan semakin banyak dan dapat menumpuk di dalam darah dan otot sehingga menyebabkan rasa pegal dan nyeri otot. Agar tak terjadi penumpukan, asam laktat harus dieliminasi melalui organ hati. Syaratnya, peredaran darah haruslah lancar. Karenanya, saat fase *recovery*, Anda hendaknya melakukan aktivitas ringan yang berfungsi menjaga sirkulasi darah tetap lancar sehingga asam laktat yang berlebih itu dapat dibawa ke hati untuk dieliminasi.

Sport recovery adalah pemulihan olahraga yang dilakukan dengan berbagai macam cara untuk mempercepat atlet kembali bugar seperti semula dengan berbagai macam cara yaitu *passive recovery* dan *active recovery*. *Passive recovery* setelah olahraga berarti Anda langsung duduk dan istirahat, tidak melakukan aktivitas fisik apapun. Sayangnya, *passive recovery* justru akan memperlama waktu pemulihan. Anda akan merasakan pegal dan nyeri pada otot lebih lama karena asam laktat tidak dibuang secara maksimal.

Untuk metode yang lain yang sangat efektif untuk mempercepat pemulihan setelah berolahraga adalah *stretching* PNF, *ice massage*, dan *sport massage*. Pada tiga *recovery* ini mempercepat pemulihan olahraga dan juga berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Untuk para atlet dengan jadwal pertandingan yang padat dan berdekatan, pada umumnya akan dilakukan secara bersamaan supaya memperoleh hasil pemulihan yang maksimal sesuai dengan yang di harapkan dalam jangka waktu yang cepat. Salah satu *recovery* tercepat salah satunya yaitu PNF.

Recovery menggunakan *Stretching* PNF pada hakikatnya memberikan rangsangan pada *proprioceptor* untuk meningkatkan kebutuhan dari mekanisme neuromuskular, sehingga diperoleh respon yang mudah (Wahyuddin & Arief, 2008). Menurut (Victoria., Carmen., Antoanela., Florin., & Daniel, 2013) PNF peregangan, atau proprioseptif fasilitasi *neuromuskuler*, adalah metode pelatihan fleksibilitas yang dapat mengurangi *hypertonus*, memungkinkan otot untuk bersantai dan memperpanjang. Pada umumnya dianggap sebagai salah satu bentuk yang paling efektif yang berfungsi untuk peregangan otot. Jadi, Teknik-teknik PNF, mempunyai maksud yaitu a) mengajarkan gerakan, 2) menambah kekuatan otot, 3) relaksasi, 4) memperbaiki koordinasi, 5) mengurangi sakit, 6) menambah LGS, 7) menambah stabilitasi, 8) mengajarkan kembali gerakan, 9) memperbaiki sikap, (Alim, 2012).

Di dalam melakukan *recovery* menggunakan PNF dianjurkan supaya melakukan gerakan tersebut dengan berhati-hati dengan waktu yang telah ada aturannya. Jikalau nanti melakukan gerakan PNF berlebihan bias mengakibatkan otot robek yaitu dengan paksaan

dan dorongan yang lebih kuat. Untuk gerakab PNF dilakukan dengan menggunakan teori yang sudah ada dan dilakukan dengan tarikan dan dorongan dengan waktu. Di antara *recovery* menggunakan PNF juga ada *recovery* yang menggunakan *ice maassage*.

Ice massage merupakan salah satu terapi menggunakan es dimana, *ice massage* ini terletak pada sendi-sendi yang terasa sakit-sakit ataupun cram pada tubuh kita. Di dlaam hal apabila melakukan gerakan *ice massage* ada proses dari pemberian *ice massage* sangat sederhana, posisi pasien yang nyaman sebelum terapi dan es digerakkan secara perlahan secara menyilang pada area yang terkena cedera atau dengan gerakan menyilang dari kulit dan usahakan otot pasien dalam keadaan rileks. Respon terhadap cedera akut, ada *vasokonstriksi* pada tingkat *arteriola* dan *venula* yang berlangsung 5–10 menit. *Recovery* dengan menggunakan *ice massage* ini adalah salah satu yang terbaik murah meriah terjangkau dan bisa kapan saja kita mau. Kenapa demikian karena mudah didapat dimana saja dan kapan saja kita bisa melakukan pijatan dengan es ini.

Menurut pendapat (Nur., Widayati & Triyono, 2018) *Ice massage* adalah suatu terapi dengan menggunakan ice (es) yang dapat memberikan perubahan pada kulit, jaringan subcutaneus dan suhu pada persendian. Penurunan suhu pada jaringan lunak dapat menstimulasi receptor untuk mengeluarkan *simpatetic adrenergic fibers* karena terjadinya fase konstriksi pembuluh darah lokal pada arteri dan vena. Ini menunjukkan adanya penurunan oedem dan mengurangi terjadinya proses metabolisme dengan adanya penurunan reaksi radang, permeabilitas peredaran darah dan bengkak. Ini menunjukkan bahwa dengan *ice massage* dapat memberikan fasilitasi terhadap terjadinya pemulihan pada *Delayed Onset Muscle Soreness*. *Ice message* merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kerusakan jaringan, dan mencegah terjadinya inflamasi pada otot, tendon dan ligamen. *Ice massage* sangat baik untuk menyembuhkan atau mengurangi rasa nyeri dan rasa tidak nyaman saat sedang beraktifitas.

Dari berbagai macam yang disampaikan oleh sumber di atas bahwa *ice massage* merupakan salah satu terpai menggunakan es yang sangat bagus digunakan untuk terpai dalam keadaan capak pada otot-otot yang letih dan lelah setelah melakukan aktifitas yang berat. *Ice massage* ini sering digunkan oleh orang untuk bagaimana mempercepat *recovery* yang dijalankan. Di dalam *ice massage* sangat diuntungkan dengan biaya murah hanya menggunakan es 5-10 menit saja bisa menghasilkan *recovery* yang baik yang bisa menghilangkan kelelahan yang berarti dalam waktu yang cepat ditambah lagi es mudah didapat dimana mana dengan biaya yang murah.

Secara fisiologis, pada 15 menit pertama setelah pemberian aplikasi dingin (suhu 10 °C) terjadi *vasokonstriksi arteriola* dan *venula* secara lokal. Vasokonstriksi ini disebabkan oleh aksi reflek dari otot polos yang timbul akibat stimulasi sistem saraf otonom dan pelepasan *epinehrin* dan *norepinephrin*. Respon terhadap cedera akut, ada vasokonstriksi pada tingkat *arteriola* dan *venula* yang berlangsung 5–10 menit. Pemberian *ice massage* menyebabkan terjadinya vasokonstriksi yang dapat memperlambat terjadinya pendarahan dan memungkinkan trombosit darah untuk melakukan perbaikan. Terjadi reaksi kimia yang dapat menyebabkan vasodilatasi dari pembuluh, (Irawan, 2017).

Teori di atas menyampaikan bahwa dengan menggunakan *ice massage* dapat mempercepat kita dalam *recovery* dan menggunakan *ice massage* bisa memperlambat dalam terjadinya suatu pendarahan yang menyebar dan memperbaiki terjadinya pendarahan yang berarti. Untuk itu secara fisiologis *ice recovery* menggunakan es sangat baik untuk bagaimana menahan robekan yang terjadi di saat cedera melanda. Selain *ice massage* juga ada salah satu untuk *recovery* cepat yaitu dengan menggunakan *sport massage*.

Sport massage atau disebut dengan urutan atau memijat merupakan salah satu cara untuk memanipulasi jaringan lunak pada tubuh untuk memperlancar peredaran darah. *Sport massage* adalah suatu perlakuan pada komponen atau bagian permukaan tubuh dengan menggosok, melulut, meremas, atau memukul. Pemijatan pada umumnya

dilakukan untuk mengurangi kekakuan otot, kekejangan, atau kram, serta untuk mengurangi tarikan, tekanan, dan tegangan (Ajib, 2009). Sport massage yaitu salah satu manipulasi adalah cara pegang atau *grip*, yaitu cara menggunakan tangan untuk memijat pada daerah-daerah tertentu serta untuk memberikan pengaruh tertentu pula. Berbagai teknik *massage* yang paling umum digunakan dalam perlakuan *sports massage* diantaranya, *effleurage*, *petrissage*, *friction* (Ripai, N. I., & Graha, 2018).

Biasanya di dalam metode *sport massage* ini banyak digunakan oleh orang olahragawan yang berkecimpung di dunia olahraga yang selalu biasanya banyak terjadinya cedera atau penumpukan asam laktat yang terjadi di lapangan. Seperti yang disampaikan oleh metode *Sport Massage* ini sangat diminati oleh sebagian besar atlet. Selain karena dapat mempercepat penguraian asam laktat dalam jaringan tubuh, metode ini juga memberi rasa nyaman kepada atlet yang diberi perlakuan *sport massage*, (Tsaqif Ardani Kurniawan, M. u. c. h. a. m. m. a. d., & Sifaq, 2018).

Untuk melakukan *sport massage* ada banyak macam pijatan seperti yang disampaikan oleh (Purnomo, 2015) Rekomendasi beberapa jenis teknik yang bisa dilakukan ketika melakukan perlakuan untuk pemulihan sebagai berikut: 1) *Effleurage* untuk menenangkan sistem saraf 2) *Friction* untuk mengembalikan serabut otot pada posisinya serta meningkatkan sirkulasi darah dan limfe, 3) *Petrissage* untuk mengurangi kekakuan otot, 4) *Vibration* yang bertujuan untuk menghancurkan sel-sel yang menggumpal ketika setelah melakukan aktifitas, 5) *Tapotement* diakhiri *effleurage* kompresif untuk meringankan rasa nyeri.

Sewaktu kita di *massage* mungkin terasa enak di badan dikarekan dengan pijatan yang berbagai macam bentuk. Ada beberapa macam efek *massage* menurut (Ajib, 2009) Berbagai macam efek *massage* diantaranya terhadap kulit, otot, persyarafan, sirkulasi darah dan limfe. Salah satu efek *massage* terhadap peredaran darah dan limfe adalah manipulasi pada daerah anggota badan menuju jantung, secara mekanis akan membantu mendorong pengaliran darah dalam 3 pembuluh vena menuju ke jantung. Untuk itu perlu adanya langkah-langkah dalam melakukan *massage* secara baik dan benar secara teori seperti yang disampaikan oleh, (Muhaimin, 2018) macam-macam manipulasi *Sport Massage* yaitu: menggosok, memijat, mengguncang, memukul, menggerus, walken, menggetar, mengurut, dan melipat kulit.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas bahwa *sport recovery* dengan menggunakan PNF, *Ice massage* dan *sport massage* sangat penting bagi setiap orang bagi yang sudah melakukan berolahraga baik itu berolahraga dengan intensitas tinggi maupun intensitas rendah. Jikalau kita sudah berolahraga alangkah baiknya kita melakukan *recovery* supaya otot-otot kita, yang tadi tegang akan bisa menjadi refresh lagi seperti semula. Untuk itu *recovery* di anjurkan terutama untuk atlet ataupun non olahragawan yang melakukan aktifitas yang berlebihan supaya otot yang tegang menjadi lebih baik lagi dan bisa *recovery* dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pada pengabdian masyarakat ini dilakukan di dua tempat yang berbeda karena peserta pengabdian berasal dari dua sekolah yaitu SMP Al Azhar Syifa Budi dan SMP Negeri 9 Pekanbaru. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan berupa workshop penerapan *sport recovery* pada atlet bola basket Kejurnas KU14 Riau. Adapun pelaksanaan penerapan *sport recovery* ini membahas secara teori dan praktek dan bagaimana macam-macam *sport recovery* antara lain PNF, *Ice Massage*, *Sport Massage*. Adapun tahap acara dalam workshop ini adalah tahap awal menjelaskan tentang macam-macam *sport recovery* yaitu tahap awal saya menjelaskan mengenai *sport massage* dan bagaimana langkah-langkah awal kita melakukan *massage* yang baik dan

benar yaitu dimulai dari effleurage, compression, frictions, tepotement, vibrations, shaking dan ini dipraktekkan satu persatu bagaimana melakukan massage tersebut. Selanjutnya yang kedua saya menjelaskan tentang ice massage dimana dini saya menjelaskan tentang melakukan ice massage dengan menggunakan ice dimana tempat atau lokasi dan biasanya ice massage di berikan pada sendi-sendi otot yang terasa letih dan capek ataupun cedera menggunakan waktu lebih kurang 5 sampai 10 menit dan ini juga dipraktekkan di depan atlet dan official, selanjutnya yang ketiga saya menjelaskan bagaimana melakukan recovery dengan PNF ini langsung dipraktekkan di depan atlet dan official dan langsung praktekkan secara berpasangan. Dengan diberikan sport recovery kepada atlet akan memudahkan atlet dalam melakukan sport recovery dengan sendiri tanpa bantuan orang lain dan tidak bergantung kepada orang lain.

HASIL PELAKSANAAN

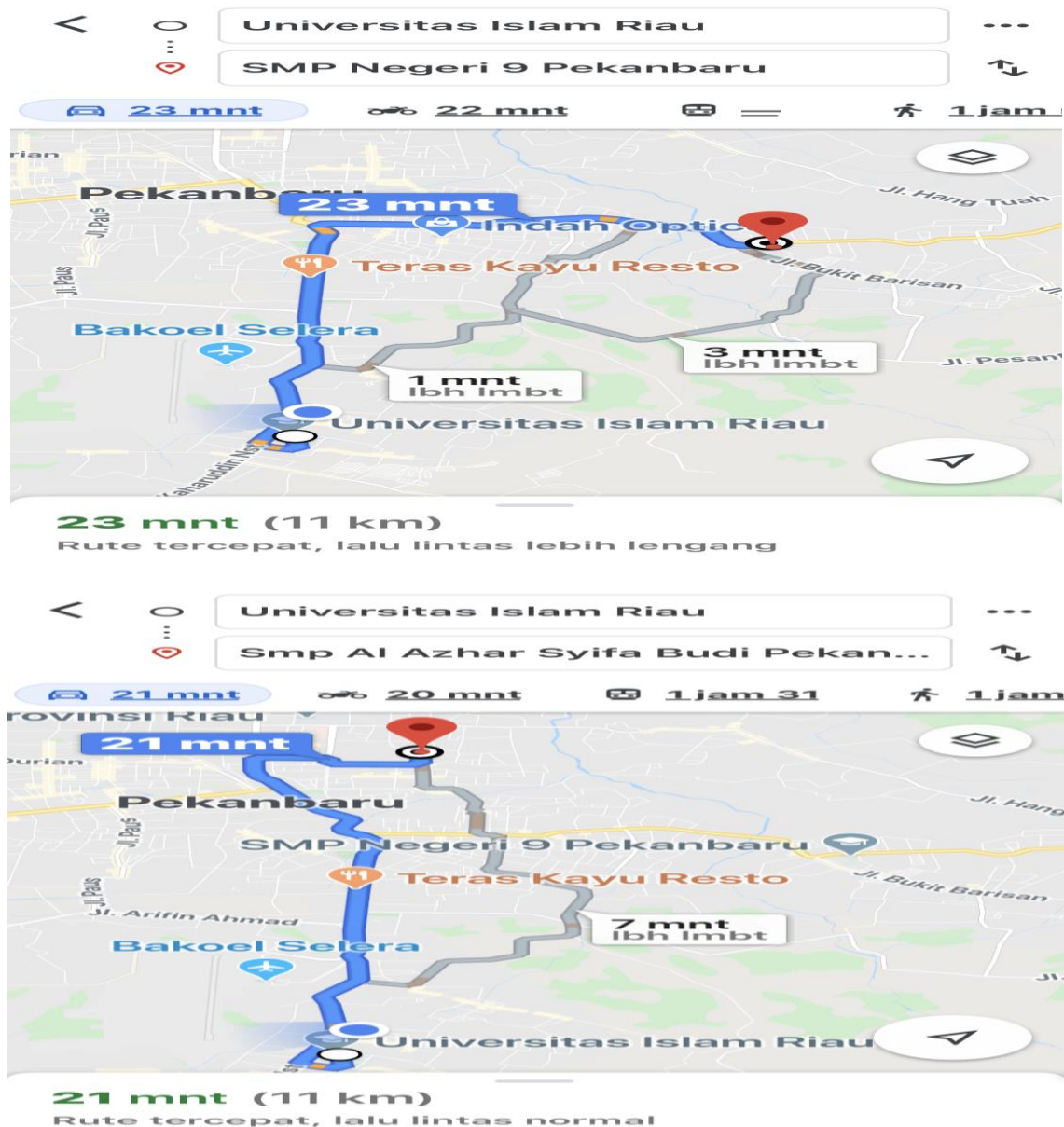
Hasil pada pegabdian kepada masyarakat dengan judul penerapan sport recovery pada atlet Kejurnas bola basket KU14 Riau pada tanggal 15 dan 16 Januari 2020. Setelah memberikan materi kepada atlet dan official bola basket sangat antusias dan berpartisipasi sampai akhir. Mulai tim kita menerangkan/mejelaskan dan mempraktekkan macam macam *sport recovery* secara umum. Antusias yang dilihat banyaknya suatu pertanyaan kepada kita yang kita terima yaitu mengenai *sport massage, ice massage dan PNF*. Disisi lain selama ini atlet hanya melakukan urutan atau pijat tanpa melakukan secara teori maupun secara praktek yang benar dan dengan adanya ini atlet langsung merasakan bagaimana teori dan praktek dalam *sport recovery* secara langsung.

Pada pengabdian masyarakat ini adapun hasil yang bisa kita lihat atlet bisa memahami teori maupun secara praktek *sport recovery* baik itu sport massage, ice massage dan PNF. Dari semua kegiatan yang kita lakukan ini yang dilaksanakan di dua tempat ini atlet dan official sangat berpartisipasi sampai akhir pengabdian dan pesan orang tua atlet tersebut kepada kita bahwa ini harus dilanjutkan terus supaya semua atlet yang ada di Riau memahami dalam melakukan *sport recovery* secara langsung.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada pengabdian masyarakat ini memiliki banyak manfaat bagi atlet, pelatih, official dan orang tua. Berikut manfaatnya di bawah ini : 1) Atlet bisa langsung mempraktekkan baik secara teori maupun secara praktek materi sport massage, ice massage, dan PNF secara urutan yang baik dan benar, 2) Pelatih dan official bisa mengetahui dan bisa mengaplikasikan *sport recovery* ini langsung teori dan praktek

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Adapun tempat pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di dua tempat di SMP Negeri 9 Pekanbaru dan SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru. Adapun pelaksanaan pengabdian ini tanggal 15-16 Januari 2020. Tempat dan jarak pada pengabdian kepada masyarakat ini ini di bagi dua tempat antara Universitas Islam Riau ke SMP Negeri 9 Pekanbaru waktu yang dibutuhkan lebih kurang 23 menit dengan jarak 11 km dan Universitas Islam Riau dengan SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru waktu dibutuhkan lebih kurang 21 menit dengan jarak 21 km.

REFERENCE

- Ajib, A. (2009). *Persepsi Atlet Sepak Bola PSIS Semarang Terhadap Pemanfaatan Sport Massage Sebelum Bertanding tahun 2009.*(Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Alim, A. (2012). Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF. *Artikel E-Staff FIK UNY*, 1–9.
- Irawan, D. S. (2017). *Aplikasi Ice dalam Sport Injury. Research Report*. 133–136.
- Muhaimin, A. (2018). Pengaruh Sort Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Recovery Atlet Futsal IKIP Matram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Sosial San Pendidikan*, 2, 414–418.
- Purnomo, A. M. I. (2015). Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. *Efektor*, 1(27), 1–11.
- Ripai, N. I., & Graha, A. S. (2018). Pengaruh Sport Massage Pada Ekstremitas Bawah Terhadap Denyut Nadi, Frekuensi Pernapasan dan Fleksibilitas Pemain Sepak Bola. *Medikora*, 1(17).
- Rohmatin Nur, L. O., Widayati, R. S., & Triyono, E. (2018). *Efektivitas Pemberian Passive Stretching dan Ice Massage terhadap Delayed Onset Muscle Soreness pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Klego Boyolali. Doctor dissertation, STIKES'Aisyiyah Surakarta*.
- Tsaqif Ardani Kurniawan, M. u. c. h. a. m. m. a. d., & Sifaq, A. (2018). (Cryotherapy) Dengan Sport Massage Terhadap Pasca Circuit Training. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Victoria, G. D., Carmen, E. V., Alexandru, S., Antoanela, O., Florin, C., & Daniel, D. (2013). The PNF (Proprioceptive Neuromascular Facilitation) Stretching Tecnique – A Brief Review. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13(2), 623–628.
- Wahyuddin, & Arief. (2008). Pengaruh Pemberian Pnf Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension Pada Pasien Stroke Hemoragik Dan Non- Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 88–108.