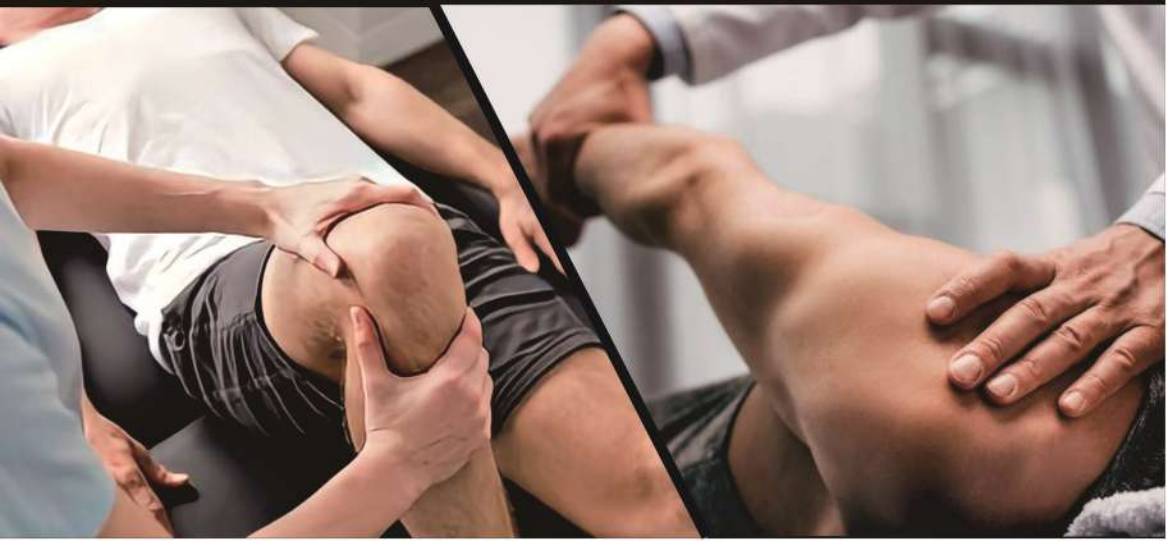
SPORT MASSAGE

Penulis:
Ipa Sari Kardi & Baharuddin Hasan



SPORT MASSAGE

Penulis:
Ipa Sari Kardi & Baharuddin Hasan

Penerbit widina

SPORT MASSAGE

Penulis:
Ipa Sari Kardi
Baharuddin Hasan

Desain Cover:
Helmaria Ulfa

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Aas Masruroh

ISBN:
978-623-500-034-3

Cetakan Pertama:
Maret, 2024

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

BIDIKMISI

“Meraih Asa Memutus Mata Rantai Kemiskinan”

LPDP

“Indonesia Aku Siap Mengabdi”

PRAKATA

Alhamdulillahirabbil'aalamin, segala puji penulis haturkan kepada Allah SWT karena atas ridho dan karunia-Nya, buku *Sport massage* ini dapat terselesaikan dengan optimal. Buku ini ditulis sebagai bahan ajar atau acuan mahasiswa dalam mempelajari massage, khususnya sport massage. Saat ini di Indonesia perkembangan massage dibidang olahraga cukup signifikan, karena manfaat massage memberikan dampak positif terhadap olahragawan, baik sebelum, selama, dan setelah kompetisi. Buku ini menjelaskan tentang massage untuk kebugaran/kesehatan dan massage untuk olahragawan (sport massage). Harapan dari materi massage dalam buku ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang massage, khususnya sport massage. Pentingnya keterampilan *Sport massage* untuk dikuasai oleh mahasiswa ilmu keolahragaan, sehingga penulis mengabdikan pengetahuan dan pengalamannya dengan menulis buku yang membahas sport massage.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orangtua dan keluarga besar yang dengan sabar dan ikhlas mendo'akan, memberi semangat, dan selalu mendukung penulis untuk terus melakukan yang terbaik dalam usaha mencapai apa yang penulis cita-citakan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Negara Republik Indonesia yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mengenyam dunia pendidikan melalui program Beasiswa Bidikmisi dan Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang telah memberikan beasiswa penuh kepada penulis untuk studi S1 di Universitas Negeri Makassar dan S2 di Program Studi Ilmu Keolahragaan konsentrasi Olahraga Kesehatan di Universitas Negeri Yogyakarta. Memperoleh kesempatan studi lanjut merupakan hal yang sangat berharga bagi penulis untuk dapat mengembangkan keilmuan bidang sports science, sehingga, penulis dapat mengkonstruksi isi buku ini secara optimal.

Meskipun penulis telah berusaha secara dalam menyusun buku ini, penulis menyadari bahwa buku ini tetap memiliki kekurangan atau kelemahan. Oleh karenanya, penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat berguna sebagai acuan dalam penatalaksanaan *Sport massage* baik sebelum, selama, dan setelah kompetisi.

Maret, 2024
Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
BAB 1 PENGENALAN DAN SEJARAH MASSAGE **1**
A. Pendahuluan 1
B. Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran 2
C. Uraian materi 2
D. Latihan 10
Daftar Pustaka 11
BAB 2 ANATOMI DAN MANFAAT MASSAGE PADA SISTEM TUBUH **13**
A. Pendahuluan 13
B. Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran 14
C. Uraian materi 15
D. Latihan 61
Daftar Pustaka 62
BAB 3 PROSEDUR MASSAGE: TUJUAN, INDIKASI DAN KONTRAINDIKASI **65**
A. Pendahuluan 65
B. Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran 65
C. Uraian materi 66
D. Latihan 74
Daftar Pustaka 76
BAB 4 TEKNIK DASAR MASSAGE **79**
A. Pendahuluan 79
B. Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran 79
C. Uraian materi 79
D. Latihan 102
Daftar Pustaka 103
BAB 5 SPORTS MASSAGE **105**
A. Pendahuluan 105
B. Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran 106
C. Uraian materi 106
D. Latihan 119
Daftar Pustaka 120

BAB 6 PENGAPLIKASIAN SPORT MASSAGE PADA BAGIAN TUBUH 121
A. Pendahuluan 122
B. Tujuan Intruksional dan Capaian Pembelajaran 122
C. Uraian materi 123
D. Latihan 168
Daftar Pustaka 169
GLOSARIUM 170
INDEKS 181
PROFIL PENULIS 183

1

PENGENALAN DAN SEJARAH MASSAGE

A. PENDAHULUAN

Fokus mata ajar ini adalah untuk memberi pengetahuan kepada mahasiswa tentang massage, sehingga mahasiswa memiliki kemampuan yang baik secara teori maupun praktik tentang teknik dasar, prinsip-prinsip dan konsep massage. Massage adalah istilah yang digunakan untuk mengekspresikan manipulasi ilmiah tertentu, yang dilakukan oleh masseur/masseus pada tubuh pasien/klien (Hollis, 2009). Massage merupakan sarana yang digunakan untuk menciptakan energi dan merupakan metode alami untuk memulihkan bagian tubuh untuk kembali pada kondisi normal atau terjadi proses pemulihan.

Massage dapat digunakan untuk menangani cedera atau masalah kesehatan lainnya. Tujuan massage antara lain yaitu; memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening, mereposisikan bagian tubuh yang mengalami cedera dislokasi khususnya pada sendi ke posisi semula, memanfaatkan relaksasi, stimulasi, dan penyegaran untuk menghasilkan kesehatan yang prima. Massage banyak digunakan untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan pada semua usia baik untuk bayi hingga lansia.

Pada dasarnya massage berhubungan dengan gangguan pada otot seperti ketegangan dan kaku. Efek yang diberikan oleh massage akan berhasil dengan memberikan penekanan secara langsung pada daerah yang mengalami gangguan serta memberikan manipulasi pada otot. Dengan memanipulasi jaringan otot berupa penekanan pada daerah yang mengalami gangguan akan mengirimkan pesan yang panjang kepada sistem saraf pusat dan dengan segera akan terjadi peningkatan sirkulasi ke daerah yang mengalami gangguan. Berdasarkan hal tersebut keterkaitan antara materi massage dengan kebutuhan mahasiswa Ilmu Keolahragaan sangat kuat karena massage berguna untuk diberikan kepada olahragawan atau para pecinta olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Hanief, Y. N., dkk. (2019). Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android. Kediri: CV. Kasih Inovasi Teknologi.

Khairally, E. T. (2023). Pengertian Pijat Tradisional, Manfaat, dan Jenisnya. *Detik Bali*. Diakses dari https://www.detik.com/bali/berita/d-6519055/pengertian-pijat-tradisional-manfaat-dan-jenisnya .

Rozimulia. (2017). Pengertian Sport Massage. Diakses dari http://rozimulia.blogspot.com/2017/10/sejarah-sport-massage.html.

Salvo,S. G. (2016). Massage Therapy: Principles And Practice, Fifth Edition. USA: Elsevier.

Samsudin. (2019). Buku Ajar: Ilmu Lulut (Massage kebugaran).

2

ANATOMI DAN MANFAAT MASSAGE PADA SISTEM TUBUH

A. PENDAHULUAN

Massage adalah istilah yang digunakan untuk mengekspresikan manipulasi ilmiah tertentu, yang dilakukan oleh masseur/masseus pada tubuh pasien (Hollis, 2009). Massage merupakan sarana yang digunakan untuk menciptakan energi dan merupakan metode alami untuk memulihkan bagian tubuh untuk kembali pada kondisi normal atau terjadi proses pemulihan.

Massage merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat merelaksasikan jaringan tubuh meliputi jaringan otot, pembuluh darah, saraf, bahkan mampu mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormon endorphin, enkefalin dan dinorfin sekaligus menurunkan kadar hormon stress seperti hormon cortisol, norepinephrine dan dopamine. Berdasarkan hal tersebut pengetahuan anatomi dan fisiologi diperlukan untuk dapat melakukan massage dengan tepat, sehingga pada Bab 1 ini akan diuraikan secara singkat anatomi dan fisiologi tubuh manusia.

Anatomi merupakan ilmu yang mempelajari struktur dan letak organ-organ manusia dan fisiologi merupakan ilmu yang mengkaji fungsi setiap organ penyusun tubuh manusia. Pendapat lain mengungkapkan bahwa anatomi adalah ilmu yang mempelajari letak, bentuk dan susunan tubuh manusia, serta hubungan antar organnya, sedangkan fisiologi adalah ilmu yang mempelajari fungsi atau kerja tubuh manusia dalam keadaan normal, (Hanief, dkk, 2019). Buku lain mengungkapkan hal yang sama bahwa anatomi dan fisiologi dipelajari untuk mengetahui letak, bentuk dan susunan organ tubuh manusia beserta cara kerjanya, (Samsudin, 2019). Tubuh manusia terdiri atas sel, jaringan, organ, sistem organ sampai menjadi manusia yang utuh. Sel merupakan bagian terkecil dari penyusun tubuh manusia yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop. Jaringan merupakan sekumpulan sel dengan fungsi yang sama dan bekerja menjadi satu kesatuan, misalnya jaringan ikat dan jaringan saraf. Organ merupakan kumpulan beberapa jaringan yang menjadi satu kesatuan dan memiliki fungsi khusus, misalnya organ jantung memompa darah ke seluruh, (Judha, 2016). Bab ini

DAFTAR PUSTAKA

Adrian. K. (2021). *Menyederhanakan Anatomi Otak yang Rumit*. Alodokter. https://www.alodokter.com/menyederhanakan-anatomi-otak-yang-rumit.

Cael, C. (2010). *Functional Anatomy: Musculoskeletal Anatomy, Kinesiology, and Palpation for Manual Therapists*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

Choirunnisa'. A. (2017). *Profil Penggunaan Obat pada Pasien Guillain Barre Syndrome (GBS) (Penelitian di RSUD Dr. Saiful Anwar Malang)*. Malang: UM Malang. https://eprints.umm.ac.id/43147/3/jiptummpp-gdl-amaliachoi-50855-3-babii.pdf.

Feriyawati, L. (2011). Sistem Kardiovaskular. Sumut: Universitas Sumut. https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/28768/SYSTEM%20KARDIOVASKULER.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Fernandez, G. J. & Saturti, T. I. A. (2017). Sistem Pernapasan. Bali: Fakultas kedokteran Universitas Udayana. Diakses dari https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/385d7b9c6a60947ff4f1884689a41ae8.pdf.

Griadhi, I. P. A. (2016). *Diktat Kuliah Sistem Kardiovaskuler*. Bali: Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_dir/c74dcbefb92c3d50bc90736d17bcea57.pdf.

Kardi, et. al. (2022). Olahragawanik: Kajian Mendalam untuk Optimalisasi Prestasi Lari Sprint. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.

Khafinudin, A. (2012). *Organ Pada Sistem Saraf*. Diakses dari http://khafinudin.files.wordpress.com/2012/03/sistem-saraf.pdf.

Lippert, L. S. (2006). *Clinical Kinesiology and Anatomy 4th Edition.* Philadelphia: F.A Davis Company.

Majid, A. & Prayogi, A. S. (2013). *Perawatan Pasien Luka Bakar*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Nurcahyo, H. (2005). Sistem Pencernaan Makanan (Digesti). Yogyakarta: FMIPA Universita Negeri Yogyakarta. Diakses dari http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/SistDigesti-SMAKlsn05.pdf.

Politeknik Kesehatan. (2019). *Modul Teori Anatomi Fisiologi*. Palangka Raya: Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.

Pustaka Materi. (2015). *Sistem Saraf Otonom*. Diakses dari http://pustakamateri.web.id/sistem-saraf-manusia/sistem-saraf-otonom/.

Sadino, A. (2021). *Sistem Saraf: Sum-Sum Tulang Belakang I Anatomi Medula Spinalis I Mekanisme Gerak Refleks*. Youtube. Diakses dari https://www.youtube.com/watch?v=dZynIjAf1Do.

Susilawati & Bachtiar, N. (2018). *Biologi Dasar Terintegrasi. Pekanbaru*: Kreasi Edukasi.

Yunita, E. (2020). Susunan Sistem Saraf. *Karedo.net*. Diakses dari https://karedok.net/modul-buku/biologi/susunan-sistem-saraf/.

3

PROSEDUR MASSAGE: TUJUAN, INDIKASI DAN KONTRAINDIKASI

A. PENDAHULUAN

Fokus mata ajar ini adalah untuk memberi pengetahuan kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa memiliki pengetahuan tentang indikasi dan kontra indikasi massage. Massage terapi merupakan salah satu jenis massage yang digunakan untuk menangani cedera atau masalah kesehatan lainnya. Tujuan massage terapi antara lain yaitu; memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening, mereposisikan bagian tubuh yang mengalami cedera dislokasi khususnya pada sendi ke posisi semula, dan memanfaatkan relaksasi, perangsangan, dan penyegaran untuk menghasilkan kesehatan yang prima. Massage terapi banyak digunakan untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan semua usia juga pada lansia. Mata ajaran ini merupakan aplikasi dari teori-teori yang telah dipelajari sebelumnya yaitu anatomi dan fisiologi.

Pada dasarnya massage berhubungan dengan gangguan pada otot seperti ketegangan dan kaku. Efek yang diberikan oleh massage akan berhasil dengan memberikan penekanan secara langsung pada daerah yang mengalami gangguan serta memberikan manipulasi pada otot. Dengan memanipulasi jaringan otot berupa penekanan pada daerah yang mengalami gangguan akan mengirimkan pesan yang panjang kepada sistem saraf pusat dan dengan segera akan terjadi peningkatan sirkulasi ke daerah yang mengalami gangguan.

B. TUJUAN INTRUKSIONAL DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Tujuan Instruksional Umum

a. Mahasiswa mampu mengetahui definisi dan tujuan massage.
b. Mahasiswa mampu mengimplementasikan massage dengan tepat.
c. Mahasiswa mengetahui indikasi dan kontra indikasi massage.

2. Tujuan Instruksional Khusus

a. Mahasiswa mampu menjelaskan definisi, tujuan, indikasi dan kontra indikasi massage.
b. Mahasiswa dapat berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, khususnya penerapan massage kebugaran dengan mengetahui indikasi dan kontra indikasi massage.

DAFTAR PUSTAKA

Ambardini, R. L. (2002). Terapi Manipulatif : Massage. Yogyakarta: FIK UNY.

Heath, H. & Bainbridge, N. (2004). Baby Massage. New York: Dorling Kindersley.

Rosser, M. (2007). Body Massage (Therapy Basics) 2ed. London: Hodder Arnold.

Wallace, M. (2017). Sports Massage Manual. Internasional College of Skincare and Body Therapy.

4

TEKNIK DASAR MASSAGE

A. PENDAHULUAN

Teknik dasar massage telah dikategorikan ke dalam kelompok sesuai dengan karakteristik masing-masing. Teknik dasar massage yang dibahas dalam buku ini meliputi teknik effleurage, petrissage, tapotement, dan shaking. Setiap teknik dijelaskan, dibahas secara teknis, direpresentasikan secara fotografis, dan ditampilkan variasi teknik massage.

Penerapan teknik dasar massage menggunakan jari-jari, telapak tangan, ruas-ruas jari, lengan bawah, dan siku. Selain itu dalam aplikasi massage dapat menggunakan satu tangan dan dua tangan disesuaikan dengan teknik dan ukuran otot yang di massage.

B. TUJUAN INTRUKSIONAL DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Tujuan Instruksional Umum

a. Mahasiswa mampu mengetahui teknik-teknik dasar massage.
b. Mahasiswa mampu mengimplementasikan teknik-teknik dasar massage dengan benar dan tepat.

2. Tujuan Instruksional Khusus

a. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik-teknik dasar massage.
b. Mahasiswa dapat berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, khususnya penerapan massage kebugaran dengan mengetahui teknik-teknik dasar massage.

C. URAIAN MATERI

Massage memberikan efek pada sistem tubuh manusia antara lain pada sistem; intugemen; muskuloskelatal; saraf; cardiovascular; limfa; respirasi; pencernaan; urinary; endocrine; reproduksi. Selain itu massage juga memberi efek psikologis. Untuk mempermudah mempelajari teknik dasar massage, setiap teknik dikelompokkan berdasarkan karakteristik yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Ambardini, R. L. (2002). Terapi Manipulatif : Massage. Yogyakarta: FIK UNY.

Basiran. (2009). Massage untuk Olahragawan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 1, No. 1, Juni 2009*. Diakses dari https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/download/16267/9119.

Biology Forum. (2023). Massage Therapy. *Biology Forum*. https://biology-forums.com/index.php?action=gallery;sa=view;id=33004.

CoreElements Training. (2021). PNF Stretching to the Hamstrings - Sports Massage Techniques. *Youtube*. Diakses dari https://www.youtube.com/watch?v=fG4GkTyRCKA.

Heath, H. & Bainbridge, N. (2004). Baby Massage. New York: Dorling Kindersley.

Kolster, B. C. (2006). *Massage*. Italy: Springer

Rosser, M. (2007). Body Massage (Therapy Basics) 2ed. London: Hodder Arnold.

Wallace, M. (2017). Sports Massage Manual. Internasional College of Skincare and Body Therapy.

5

SPORTS MASSAGE

A. PENDAHULUAN

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

Saat ini perkembangan dibidang olahraga begitu pesat, seperti yang telah kita ketahui olahraga melibatkan seluruh bagian tubuh, sehingga jika salah dalam melakukan gerakan kemungkinan besar akan mengakibatkan cedera pada olahragawan. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan cedera pada olahragawan dapat diberikan sports massage. Sehingga perlu untuk mengetahui dan memiliki keterampilan sports massage.

Pada dasarnya berolahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang melibatkan berbagai struktur dan jaringan pada tubuh, misalnya jaringan otot, pembuluh darah, saraf, ligament, sendi, dan tulang. Gerakan terjadi apabila mobilitas dan elastisitas jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin (Kurniawan & Kurniawan, 2021). Jika tubuh mengalami kelelahan, maka akan terjadi ketidakstabilan di dalam otot yang akan mengakibatkan masalah pada sendi yang mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi jika elastisitas dan kekuatan jaringan penopangnya tidak mampu untuk mengkompensasi. Oleh karenanya masa pemulihan dari olahraga adalah masa yang sangat penting bagi tubuh untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan semula seperti sebelum olahraga. Agar pemulihan lebih efektif, maka program pemulihan dengan program olahraga harus di integrasi menjadi satu kesatuan. Efektifitas pemulihan ditentukan oleh seberapa cepat tubuh mengembalikan sumber energi yang di gunakan selama olahraga. Seorang olahragawan yang berpengalaman memerlukan masa pemulihan lebih pendek dibanding dengan yang tidak berpengalaman. Maka seorang olahragawan yang sudah menyatakan professional tentu memerlukan pemulihan lebih pendek. Sebab sindroma olahraga terjadi pada olahragawan yang kurang berpengalaman, pada olahragawan yang berpengalaman tingkat

DAFTAR PUSTAKA

Ambardini, R. L. (2002). Terapi Manipulatif : Massage. Yogyakarta: FIK UNY.

Basiran. (2009). Massage untuk Olahragawan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 1, No. 1, Juni 2009*. Diakses dari https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/download/16267/9119.

Davis, H. L., Alabed, S., Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. doi:10.1136/ bmjsem-2019-000614.https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/6/1/e000614.full.pdf.

Heath, H. & Bainbridge, N. (2004). Baby Massage. New York: Dorling Kindersley.

Kurniawan, A. W. & Kurniawan M. T. A. (2021). Sport Massage: Pijat Kebugaran Olahraga. Tulungagung: Akademia Pustaka.

Ongko, J. (2014). Sport Massage, Seberapa Efektifkah?. Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI). Diakses https://apki.or.id/sport-massage-seberapa-efektifkah/

Rosser, M. (2007). Body Massage (Therapy Basics) 2ed. London: Hodder Arnold.

Wallace, M. (2017). Sports Massage Manual. Internasional College of Skincare and Body Therapy.

6

PENGAPLIKASIAN SPORT MASSAGE PADA BAGIAN TUBUH

A. PENDAHULUAN

Pada pembahasan ini, mahasiswa diharapkan mampu memahami teori massage dan mampu mempraktikkan teknik-teknik massage pada bagian-bagian tubuh tertentu dengan teknik yang tepat. Pada dasarnya massage berhubungan dengan gangguan pada otot seperti ketegangan dan kaku. Efek yang diberikan oleh Sport massage akan berhasil dengan memberikan penekanan secara langsung pada daerah yang mengalami gangguan serta memberikan manipulasi pada otot-otot tertentu. Dengan memanipulasi jaringan otot berupa penekanan pada daerah yang mengalami gangguan akan mengirimkan pesan yang panjang kepada sistem saraf pusat dan dengan segera akan terjadi peningkatan sirkulasi ke daerah yang mengalami gangguan.

Sport massage merupakan salah satu metode recovery. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar asam laktat olahragawan secara signifikan setelah diberikan perlakuan Sport massage (Brilian, Ugelta, & Pitriani, 2021). Ada manfaat dalam memberikan Sport massage terhadap kemampuan olahragawan untuk memulihkan tubuhnya untuk mengembalikan kondisi bugar atau dalam kondisi prima. Sport massage didasarkan pada pemikiran bahwa jantung adalah pusat pertumbuhan. Oleh karena itu, cara pengobatannya mengikuti sistem peredaran darah, terutama arteri, dan bergerak ke dalam dari ujung-ujung tubuh menuju jantung (Purnomo, 2014). Sport massage adalah teknik integrasi sensorik yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Jika seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus relaksasi, maka akan muncul respon relaksasi. Manfaat Sport massage terhadap recovery adalah meningkatkan sirkulasi darah, memecah laktat yang terbentuk dan mengurangi rasa sakit (Bakar et al., 2015), pada penelitian (Wiltshire et al., 2010) disimpulkan bahwa efek massage menurunkan 25% kadar asam laktat setelah 10 menit recovery. Massage lebih unggul dibandingkan dengan recovery pasif dalam mempertahankan performa dalam waktu 24 jam,

DAFTAR PUSTAKA

Brilian, M., Ugelta, S., & Pitriani, P. (2021). The Effect Of *Sport massage* On Lactic Acid Recovery. *GLADI : JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN Vol 12 No 02 (2021*). Diakses dari DOI:https://doi.org/10.21009/GJIK.122.06. https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/18809.

Lane, K. N. & Wenger, H. A. (2004). Effect of selected recovery conditions on performance of repeated bouts of intermittent cycling separated by 24 hours*. J Strength Cond Res. 2004 Nov;18(4):855-60*. doi: 10.1519/14183.1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15574106/.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: EGC.

Purnomo, N. T. (2014). *Sport massage* Terhadap Respons Cardio Vascular. *Journal Of Physical Education And Sports JPES 3 (1) (2014)*. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes.

Wiltshire et al. (2010). Massage impairs postexercise muscle blood flow and "lactic acid" removal. *Med Sci Sports Exerc. 2010 Jun;42(6):1062-71*. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181c9214f. Diakses dari https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19997015/ .

PROFIL PENULIS

Ipa Sari Kardi, S.Or., M.Or., AIFO., C.HTc., CHTP., CSMPH., CNLPTc., C.HP

Penulis adalah seorang ibu yang lahir di Marinding, 03 Maret 1993 salah satu desa di Sulawesi Selatan. Penulis mampu mengecap dunia Pendidikan Tinggi berkat Beasiswa Bidikmisi pada tahun 2010. Penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM selasai tahun 2014 bergelar S.Or dengan predikat Cumlaude (Wisudawan Terbaik Tingkat Fakultas dan Tingkat Universitas). Penulis kembali mendapat Beasiswa LPDP dan melanjutkan pendidikan di Program Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Olahraga Kesehatan UNY selesai tahun 2017 bergelar M.Or Predikat Cumlaude (Wisudawan Terbaik Program Studi). Pelatihan yang pernah diikuti antara lain: Pelatihan Ahli Ilmu Faal Olahraga (AIFO), *Certified Hypnosis for Teaching* (C.HTc), *Certified Hypno-Teaching Practitioner* (CHTP), *Certified Stress Management & Positive Habits* (CSMPH), *Certified Neuro Linguistic Programming for Teaching* (CNLPTc), Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional, Pelatihan Olah Data (SPSS), Pelatihan Kinesio Tapping, Pelatihan Sport Massage, Pelatihan Pelatih Atletik Level 1 Internasional (CECS Level 1 World Athletics/IAAF), dan Pelatihan Pelatih Kid's Athletics se Asia.

Riwayat pekerjaan penulis sebagai Tenaga Pengajar di Universitas 'Aisyiyah Surakarta (2018 – 2020) dan saat ini sebagai dosen di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih Papua. Penulis aktif melakukan kegiatan Tri Dharma Pendidikan Tinggi. Beberapa tulisan yang telah terbit antara lain:

1. Proceedings International (ICSSHPE 2017)
2. Prosiding Seminar Nasional “Tellu Cappa” UNM (2017)
3. Prosiding National Seminar Of Sport Science UNS (2019)
4. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO) terindeks Sinta 2 (2019 & 2022)
5. Prosiding Urecol 11 dan Urecol 12 (2019 & 2020)
6. Physio Journal (2020)
7. Jurnal Pengabdian Masyarakat GEMMASIKA terindeks Sinta 4 (2019 & 2020)
8. Jurnal Pengmas EMPATI terindeks Sinta 4 (2020)
9. Jurnal Sport Area terindeks Sinta 2 (2022)
10. Community Education Engagement Journal terindeks Google Schoolar (2022)
11. Jurnal Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani terindeks Sinta 3 (2022)
12. Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES) terindeks Sinta 5 (2022)
13. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat terindeks Sinta 4 (2022)
14. JUARA: Jurnal Olahraga terindeks Sinta 3 (2022)
15. Jounal of Physical Education & Sport (JPES) terindeks Scopus Q2 (2022).
16. Jambura Health and Sport Journal (2023).
17. Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ) (2023).
18. Jurnal Pengmas NUSANTRA (2023)
19. Jurnal Pengmas CAKRAWALA (2023)
20. Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) Terindeks Sinta 4. (2023)
21. Journal Power of Sports (JPOS) (2023).
22. Journal of Sport Science and Education (JOSSAE) Sinta 2 (2023).
23. Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan (2023).

Sebelum menulis buku ini, penulis telah menerbitkan buku dengan judul:

1. Psikologi Olahraga: Persfektif SEA Games. The Journal Publishing (2020)
2. Dialog Lembaran Kertas (Sebuah Antologi Cerpen). The Journal Publishing (2020)
3. Panduan Pencegahan dan Penanganan Terkini pada Osteoporosis. CV. Indotama Solo (2020)
4. Panduan Senam “MULDA” (Mencegah Ulkus Diabetik untuk Penderita Diabetes). CV. Indotama Solo (2020).
5. Struggle of Life (True Story). Muhajid Press (2021).

6. Atletik: Kajian Mendalam untuk Optimalisasi Prestasi Lari Sprint. Bintang Semesta Media (2022)
7. Kesehatan Olahraga. Media Sains Indonesia (2023).
8. Manajemen Gizi Olahraga dan Kebugaran. Media Sains Indonesia (2023).
9. Sport Psychology: Menilik Prestasi Papua di Pekan Olahraga nasional. The Journalish Publishing (2023).
10. Renang: Kajian Keterampilan Dasar dan Peraturan Renang. Media Publikasi Kita (2023).
11. Atletik: Peraturan Teknis Perlombaan Atletik Berdasarkan World Athletics. Media Publikasi Kita (2023).
12. Mental Toughness Training Circle (MTTC): Teori Dan Praktik. Media Publikasi Kita (2023).
13. Massage: Teknik Dasar Massage dalam Olahraga. Media Publikasi Kita (2023).

Baharuddin Hasan, S.Pd.,M.Pd., AIFMO-P

Penulis lahir di Bade Kabupaten Mappi, 20 Desember 1994 dari pasangan Bapak Edy Saputra (Almarhum) dan Ibu Sumiati. Penulis adalah anak ke dua dari enam bersaudara. Pendidikan formal SD, SMP, dan SMA di Bade Kabupaten Mappi. berkat doa dan dukungan orang tua serta keluarga, penulis telah menyelesaikan Pendidikan Tinggi pada jenjang S1 (Sarjana) di Universitas Cenderawasih Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi PENJASKESREK pada tahun 2017 bergelar S.Pd dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan studi Program Pascasarjana Prodi Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Cenderawasih selesai tahun 2019 bergelar M.Pd. Selain itu pada masa kuliah Penulis aktif dalam berorganisasi baik intra kampus maupun ekstra kampus. Penulis juga aktif dalam mengikuti pelatihan dan sertifikasi untuk pengembangan diri. Pelatihan yang pernah di ikuti antara lain Pelatihan Doping Control Officer (DCO) Lembaga Anti Doping Indonesia dan bertugas pada Asian Games dan Asian Paragames tahun 2018 di Jakarta, Pelatihan Ahli Ilmu Faal Massage Olahraga Pratama (AIFMO-P) dan Pelatihan Fisik Level 1 Nasional.

Riwayat pekerjaan Penulis sebagai salah satu Pelatih di Sekolah Menengah Atas Negeri Khusus Olahraga (SMANKOR) Papua (2019-2021) dan saat ini sebagai Pegawai Negeri Sipil (Dosen) di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih dan Dosen Luar Biasa (DLB) di Prodi PENJASKES di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Papua Madani Jayapura. Penulis juga berkarir sebagai Pelatih Kepala Cabor Para Catur NPCI Papua dan membawa Papua sebagai

juara umum di PEPARNAS ke XVI tahun 2021. Publikasi ilmiah yang pernah dimuat antara lain:

1. *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (2021).
2. *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (2022).
3. Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI) 2022.
4. Jounal of Physical Education & Sport (JPES) terindeks Scopus Q2 (2022).
5. JUARA: Jurnal Olahraga terindeks Sinta 3 (2022).
6. Jurnal ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations Sinta 3 (2023).
7. Jurnal Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia (2023).
8. Journal of Sport Science and Education (JOSSAE) Sinta 2 (2023).

Buku yang pernah penulis terbitkan bersama team antara lain:

1. Master Plan Pembinaan Prestasi Olahragawan NPCI Papua (2021).
2. Bahan Ajar Taekwondo. Wineka Media (2021).
3. Olahragawanik: Kajian mendalam untuk Optimalisasi Prestasi Lari Sprint. Bintang Semesta Media (2022).
4. Manajemen Gizi Olahraga dan Kebugaran. Media Sains Indonesia (2023).
5. Massage: Teknik Dasar Massage dalam Olahraga Media Publikasi Kita (2023).

SPORT MASSAGE

Pada buku ini anda akan dibawa dalam perjalanan mendalam ke dalam dunia pijat olahraga yang menarik dan bermanfaat. Buku ini tidak hanya sekadar mengulas teknik-teknik pijat, tetapi juga mengajak Anda untuk memahami esensi pijat dari sudut pandang historis hingga aplikasi praktisnya dalam pemulihan dan peningkatan performa atlet.Dengan mengawali dari pengenalan dan sejarah pijat, pembaca akan diajak melihat betapa pentingnya pijat dalam peradaban manusia dan bagaimana perkembangannya hingga saat ini. Kemudian, melalui pemahaman mendalam tentang anatomi tubuh dan manfaat pijat pada sistem tubuh, pembaca akan mendapatkan landasan yang kokoh untuk mengaplikasikan teknik pijat dengan lebih efektif.Setelah memahami dasar-dasar pijat, buku ini memandu pembaca menuju pembahasan yang lebih spesifik mengenai pijat olahraga. Anda akan diajak untuk memahami bagaimana pijat olahraga dapat menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam perawatan atlet, dengan menjelajahi teknik-teknik khusus serta pengaplikasiannya pada berbagai bagian tubuh. Dari pembukaan yang menggiatkan hingga puncak kecerdasan praktis, "Sport Massage" akan menjadi sahabat setia bagi siapa pun yang tertarik dalam memahami pijat olahraga secara holistik dan aplikatif.

Penerbit widina
www.penerbitwidina.com

ISBN 978-623-500-034-3
9 786235 000343