



PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN LATIHAN SPORT MESSAGE DAN KEBUGARAN OLAHRAGA TERHADAP ATLET DISABILITAS SUBANG

Oleh

Gempar Al-Hadist¹, Aris Risyanto², Asep Awaludin³

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Subang, Indonesia

³Ilmu Komunikasi, Universitas Subang, Indonesia

Email: ¹gemparalhadist29@gmail.com

Article History:

Received: 21-10-2025

Revised: 08-11-2025

Accepted: 24-11-2025

Keywords:

Sport Massage,

Kebugaran Olahraga

Abstract: Npci adalah organisasi olahraga prestasi bagi atlet disabilitas, prestasi tertinggi bisa tercapai apabila atlet mempunyai kebugaran olahraga yang prima serta mampu meminimalis cedera dalam kegiatan olahraga. Tujuan kegiatan ini memberika pelatihan dan pendampingan untuk membuat atlet mempunyai kebugaran yang prima serta mampu menangani pertolongan pertama apabila terjadi cedera pada saat berolahraga. Metode membuat program latihan dan melakukan olahraga 3-5 kali dalam seminggu, serta memberikan teknik sport massage dan pendampingan pada saat penanganan cedera olahraga. Hasil dalam kegiatan ini mitra mampu mempraktekan dengan baik sport massage dan kebugaran olahraga.

PENDAHULUAN

National Paralympic Committe Indonesia (NPCI) adalah sebuah organisasi olahraga prestasi bagi penyandang disabilitas, mitra mempunyai pengurus yang berjumlah 30 orang dari ketua sampai staff. NPCI Subang didirikan tahun 2021, meskipun baru berusia 4 tahun tetapi prestasi NPCI Subang cukup baik dengan potensi atlet-atlet disabilitas yang masih muda. Atlet disabilitas memiliki potensi besar dalam dunia olahraga, terbukti dengan prestasi yang sering diraih dalam ajang kompetisi Tingkat daerah, nasional maupun internasional. Namun, untuk mencapai performa optimal, para atlet disabilitas memerlukan pendekatan khusus dalam aspek pelatihan dan pemulihan tubuh. Salah satu pendekatan yang penting adalah melalui pelatihan sport massage dan kebugaran olahraga. Sport massage atau pijat olahraga berfungsi untuk mempercepat pemulihan otot, mencegah cedera, serta meningkatkan performa fisik atlet(1). Sementara itu, latihan kebugaran fisik membantu meningkatkan daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh. Bagi atlet disabilitas, program pelatihan dan pendampingan yang sesuai sangat penting agar proses latihan tetap aman, efektif, dan sesuai kebutuhan masing-masing individu.

LANDASAN TEORI

Olahraga merupakan bagian integral dalam pengembangan potensi manusia, termasuk bagi individu dengan disabilitas. Dalam konteks olahraga prestasi, atlet disabilitas telah menunjukkan kapasitas luar biasa untuk bersaing di tingkat nasional maupun internasional, seperti pada ajang Paralimpiade dan Peparnas(2). Namun permasalahan dalam pencapaian prestasi tinggi tersebut memerlukan dukungan komprehensif, salah satunya melalui



pelatihan kebugaran fisik dan sport massage. Kebugaran jasmani sangat menentukan performa atlet. Atlet disabilitas, karena keterbatasan fisik tertentu, memerlukan pendekatan latihan yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Latihan kebugaran yang efektif dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, dan koordinasi, serta mengurangi risiko cedera(3). Sport massage juga berperan penting dalam menjaga kondisi tubuh atlet, membantu proses pemulihan, dan mempersiapkan fisik untuk aktivitas latihan maupun kompetisi(4). Pelatihan dan pendampingan dalam hal kebugaran dan sport massage harus dilakukan secara terstruktur dan profesional. Pelatih, fisioterapis, dan pendamping harus memiliki pengetahuan serta keterampilan yang memadai agar dapat memberikan program latihan yang optimal dan aman. Maka dari itu, pelaksanaan pelatihan dan pendampingan menjadi kebutuhan mendesak dalam pembinaan atlet disabilitas. Wilayah cisalak berada dalam geografis pegunungan yang beriklim dingin dan banyaknya jalan berkelok dan tanjakan di setiap daerahnya yang membuat kegiatan mereka sangatlah terbatas, kebanyakan pengurus mempunyai kekurangan di fisik (tuna daksa) tapi selain tuna daksa di organisasi ini terdapat pengurus low vision (penglihatan jarak dekat). Organisasi npc ini mempunyai ketua dari daerah cisalak yang bernama Imat Ruhimat dengan usia 54 tahun. Rata-rata umur pengurus npc subang dikisaran umur 20-40an tahun, selain umur yang mendekati lansia tingkat pendidikan di organisasi ini cukup rendah dengan terbanyak tamatan sekolah dasar (SD) dan sekolah menengah pertama (SMP). NPCI adalah organisasi disabilitas olahraga yang beranggotakan orang-orang disabilitas, terdapat dua disabilitas yang berada dalam organisasi npc 1. Tuna daksa dan 2. Tuna netra (low vision). Sasaran prioritas NPCI adalah aspek ekonomi. Ekonomi adalah fokus utama untuk meningkatkan mitra lebih mandiri dalam kehidupan sehari-hari, hampir semua pengurus npc dalam garis kemiskinan. 70 % pengangguran dan 30 % usaha di bidang jasa seperti pangkas rambut, ojek dan supir. Aspek ekonomi terhambat dengan beberapa aspek, pertama aspek aksesibilitas yang kurang memadai di daerah cisalak dengan geografis pegunungan yang beriklim dingin dan banyaknya jalan berkelok dan tanjakan di setiap daerahnya yang membuat kegiatan mereka sangatlah terbatas, kedua : aspek sosial, ekonomi dan kemasyarakatan. Contoh aspek sosial dan kemasyarakatan adalah masih banyak masyarakat yang tidak memperhatikan kaum disabilitas di daerah tersebut dan memandang rendah dengan kondisinya yang beranggapan kaum disabilitas dianggap kurang berkontribusi dalam hal apapun.

Permasalahan

Permasalahan Ekonomi rata-rata pengurus npc dalam posisi tidak mampu/ miskin. 70 % pengangguran dan 30 % usaha di bidang jasa seperti pangkas rambut, ojek dan supir. Kesepakatan dengan mitra antara lain :

1. NPCI belum mempunyai pusat penanganan cedera bagi atlet disabilitas
2. NPCI belum menetapkan batas kebugaran untuk menjadi atlet
3. NPCI masih terbatas dalam sumber daya manusia yang mumpuni dalam penanganan kebugaran dan cedera olahraga.

Solusi

1. Solusi Kebugaran Olahraga
 - Membuat Program latihan
 - Melakukan olahraga 3-5 kali dalam seminggu
2. Solusi Sport Massage
 - Memberikan teknik sport massage



- Pendampingan pada saat penanganan cedera olahraga

METODE DAN LIMA TAHAPAN PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode dan Lima Tahapan :

1. Sosialisasi
Memberikan pengetahuan bagaimana manfaat dari sport massage dan kebugaran bagi atlet disabilitas sebagai mitra dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat skema Pengabdian Masyarakat Pemula
2. Pelatihan
Memberikan pelatihan untuk sport massage dengan diberikan 6 kali pertemuan dan didampingi oleh dosen dan masseur nasional agar kegiatan bisa tercapai lebih baik dan program kebugaran olahraga juga didampingi oleh dosen pelatih nasional paralimpik.
3. Penerapan teknologi
Penerapan teknologi yang diterapkan agar mitra lebih mudah dan cepat mengikuti pelatihan dan pendampingan sport massage dengan diberikan 1 infokus agar mitra dapat melihat dan mengulang isi materi yang sudah diberikan dan 4 matras massage digunakan untuk mempraktekan langsung bagaimana melakukan massage yang baik dan benar
4. Pendampingan dan evaluasi
 - Pendampingan sangat perlu diberikan kepada mitra agar tidak menjadi ball praktek karena gerakan untuk massage olahraga dan kebugaran olahraga harus di dampingi oleh orang-orang yang ahli di bidangnya.
 - Evaluasi dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan sport massage dan kebugaran olahraga adalah mitra cukup lama memproses dan mengiat materi yang sudah diberikan, meskipun akhirnya mitra dapat mengikuti secara baik dalam kegiatan tersebut.
5. Keberlanjutan program
Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini sangatlah positif dan dapat berdampak langsung terhadap mitra, mitra berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dapat dilakukan kembali. Untuk dosen akan selalu mendampingi mitra agar mitra bisa mandiri dan mengembangkan skillnya yang bisa menjadi nilai lebih untuk mitra

HASIL

1. Peningkatan kualitas fisik atlet disabilitas, yang meliputi kekuatan, fleksibilitas, dan pemulihan yang lebih cepat setelah latihan atau kompetisi, serta pengurangan cedera melalui penerapan teknik sport massage dan kebugaran yang tepat. Selain itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan kinerja atlet di kompetisi, meningkatkan kepuasan dan keterlibatan mitra (pelatih, terapis, sponsor),serta memastikan keberlanjutan program melalui partisipasi aktif dari semua pihak yang terlibat, sehingga tujuan kebugaran dan pemulihan dapat tercapai secara berkelanjutan.
2. Mitra memperoleh keahlian baru dalam sport massage, yang meliputi peningkatan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis dalam teknik sport massage. Peserta dapat menerapkan teknik secara efektif untuk membantu pemulihan atlet, mengidentifikasi masalah fisik yang membutuhkan perawatan, serta mendapatkan umpan balik positif dari atlet yang merasakan manfaatnya. Selain itu, peserta



diharapkan memperoleh sertifikasi atau lisensi yang membuktikan kompetensi mereka dalam bidang sport massage.

Produk Teknologi Dan Inovasi (*Hard Dan Soft*)

Produk Teknologi yang digunakan dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan sport massage dan kebugaran olahraga ada dua (2) yaitu : 1. Infokus dan 2. Matras : Hasilnya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mitra untuk melakukan sport massage dan kebugaran olahraga

Penerapan Teknologi Dan Inovasi Kepada Masyarakat (Relevansi Dan Partisipasi Masyarakat)

Masyarakat atau mitra yang mengikuti kegiatan tersebut adalah teman-teman disabilitas (atlet) ini saya relevan dengan aktivitas keseharian menjadi atlet karena selain atlet harus mempunyai kebugaran yang prima, atlet juga yang mempunyai pengetahuan akan baiknya massage karena akan membantu mitra menangani pencegahan atau penanganan cedera ringan atau di awal cedera.

Impact (Kebermanfaatan Dan Produktivitas)

1. Menjadi pengetahuan pentingnya melakukan olahraga secara terprogram supaya menghasilkan kebugaran yang optimal
2. Memberikan pengetahuan penanganan cedera lewat massage olahraga
3. Memberikan dampak ekonomi untuk atlet

Luaran Yang Dicapai

peningkatan Level Keberdayaan Mitra

- Mitra menjadi paham akan pentingnya kebugaran olahraga dan massage olahraga
- Mitra dapat mempraktekan secara baik

Artikel Ilmiah Yang Dipublikasikan Melalui Jurnal Sinta (Tercapai)

Publikasi Berita Media Massa (Tercapai Dan Diterbitkan Di Pesanjabar)

Audio Visual Berupa Video (Tercapai Dan Di Upload Di Youtube Universitas Subang)

Visual Berupa Poster (Tercapai)

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian



Gambar 1. Pelatihan massage olahraga



Gambar 2. Pelatihan Kebugaran Olahraga

KESIMPULAN

Keterbatasan bukanlah halangan bagi seseorang untuk berkembang dan sukses terlihat dari mitra yang mempunyai keterbatasan secara fisik tapi mereka mampu mengikuti dan bisa mempraktekan massage olahraga dan kebugaran olahraga secara baik

SARAN

Program Pemerintah ini sangat berdampak sekali bagi mitra dan dosen mudah-mudahan untuk kedepan anggaran bsia lebih besar dari tahun sekarang karena antusias mitra sangatlah positif tau baik terhadap proragm tersebut. Dan terma kasih kepada DPPM Kemendiktisaintek yang telah membantu dosen dan mitra sama-sama berkembang

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Goats, G.C. (1994). Massage—the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques. British Journal of Sports Medicine.
- [2] NPC Indonesia. (2023). Manual Pelatihan Atlet Disabilitas. Surakarta: NPC Publishing.
- [3] Rimmer, J.H. (2005). The Conspicuous Absence of People with Disabilities in Public Fitness and Recreation Facilities: Lack of Interest or Lack of Access?. American Journal of Health Promotion.
- [4] Widiyanto, A. (2020). Pijat Olahraga dan Terapi Cedera. Jakarta: Gramedia.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN