



---

## **Analisis Keterampilan Teknik Dasar Massage Warga Desa Sembalun Timba Gading**

**Lalu Viko Adi Prana**  
Pendidikan Olah Raga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika

### **Abstrak**

Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan teknik dasar massage desa Sembalun Timba Gading. Metode pelatihan yang digunakan yakni dengan memberikan pealtihan berupa mengusap, menggosok, meremas, mengetuk, dan menggetarkan. Adapun hasil yag diperoleh selama pelaksanaan kegiatan ini adalah warga desa mengetahui serta mampu meningkat kemampuan dasar dalam tekni dasar massage. Kesimpulan yang dari pelaksanaan program ini adalah Pelatihan massage mempunyai pengaruh baik bagi kesehatan tubuh manusia; Latihanmassage adalah awal dari kesempurnaan dalam menjaga kesehatan tubuh; Berdasarkan hasil analisis latihan massage sangat bermanfaat bagi anak anak, warga desa sembalun timba gading kec.sembalun.

### **Kata Kunci**

Massage, Teknik Dasar,  
Desa Sembalun Timba  
Gading

### **Pendahuluan**

Desa Sembalun Timba Gading merupakan salah satu dari 6 desa yang ada di kecamatan sembalun, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desa Sembalun Timba Gading terletak pada ketinggian 1200 m. Di atas permukaan laut. Memiliki luas wilayah 720.000. ha, dengan jumlah penduduk pada tahun 2022 sebesar 2876 jiwa dengan jumlah kk 879 yang terdiri dari laki-laki 1455 jiwa dan perempuan 1421 jiwa.

Letak Desa Sembalun Timba Gading sangat strategis. Dikelilingi bukit dengan panorama yang indahny. Membuat desa ini sebagai salah satu desa wisata yang selalu dikunjungi baik wisatawan Domestik maupun wisatawan mancanegara. Terutama pengunjung wisata yang akan melakukan pendakian Gunung Rinjani, karena Desa Timba Gading termasuk salah satu jalur yang terdekat dan mudah untuk melakukan pendakian ke Gunung Rinjani.

Secara umum persoalan yang menjadi kendala dalam membantu terlaksananya pemerintahan Desa belum mengalami perubahan secara maksimal setiap tahunnya sehingga kendala tersebut senantiasa tumbuh dan berkembang tanpa perubahan sedikitpun dari masyarakat meskipun berbagai langkah dan setrategi sudah dilakukan oleh pemerintah Desa, bahkan menjadi penyakit di tengah-tengah masyarakat, yang skalanya sampai tingkat nasional diantaranya :

- 1) Lapangan pekerjaan masih kurang sehingga tingkat pengangguran dan kenakalan remaja masih ada;



- 2) Masyarakat kurang memiliki keterampilan (Skill) yang siap pakai. Sedangkan permasalahan pada tingkat lokal/dalam wilayah Desa Sembalun timba gading sendiri antara lain : Ketergantungan sebagian besar masyarakat terhadap bantuan pemerintah masih tinggi ; Semangat gotong royong yang semakin hari semakin kurang ; Tingkat kedisiplinan sebagian masyarakat tentang pelaksanaan Undang undang masih rendah termasuk dalam upaya pemungutan PBB.; Kurangnya kesadaran masyarakat dalam mementingkan kesehatan; Kurangnya generasi muda dalam berolahraga

Desa Sembalun Timba Gading merupakan desa yang bisa dibilang desa yang masih dalam proses pengembangan baik dari segi sarana dan prasarananya, Terutama dari segi keolahragannya. Di desa Sembalun timba gading dari segi sarana dan prasarana olahraganya masih terbilang minim sekali. Sehingga, karena hal tersebut membuat minat masyarakat terutama generasi mudanya dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali, mereka lebih senang bermain game dan rebahan di rumah ketimbang beraktivitas diluar.

Sehingga dengan masalah tersebut saya selaku peserta KKN mengambil suatu kesimpulan, bagaimana mengurangi aktivitas generasi muda desa Sembalun timba gading yang tadinya main game dan rebahan di rumah menjadi aktivitas di luar rumah dengan berolahraga. Dengan cara membuat pelatihan massage, karna berdasarkan observasi, minat generasi muda di desa sembalun timba gading lebih ke olahraga massage dan sepakbola. Sehingga dengan pelatihan ini, semoga dapat meningkatkan minat generasi muda di desa setuta dalam berolahraga.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra yaitu “Menurunnya minat masyarakat dalam berolahraga terutama generasi muda” saya selaku peserta kkn membuat pelatihan olahraga massage, dengan terlebih dahulu berdiskusi dengan mitra dan orang terkait. Sehingga timbul lah beberapa solusi sebagai berikut : a) Jadwal pelatihan dilaksanakan 2 kali setiap minggu dengan waktu minimal 1 jam per pertemuan; b) peserta pelatihan yang dilatih adalah wargasekitar; c) Waktu latihan dilaksanakan setelah jam 3 atau setelah shalat asar. Karna warna disemalun timba gading binaan masih baru terbentuk maka pelatihan di programkan untuk latihan dasar saja.

### **Metode Pengabdian (12pt)**

Pelatihan di targetkan untuk generasi muda di desa sembalun timba gading, maka dari itu kami mengambil pelatihan dengan membina para generasi muda desa setuta yang masih berumur 20s/d 30. Dengan tujuan supaya para generasi muda tidak lagi bermain game dan rebahan di rumah tetapi menjadi generasi yang aktif beraktivitas di luar rumah, khusus dalam aktivitas keolahragaan.

1. Waktu latihan dilaksanakan setelah jam 3 atau setelah shalat asar

Karna kita mengambil binaan warga yang masih menduduki bangku kuliah dan yang sudah kerja, maka setiap jadwal harus di sesuaikan dengan di luar kegiatan warga yang masih kuliah atau yang sudah kerja. Karna tujuan pelatihan bukan hanya mengubah generasi muda yang tadinya rebahan menjadi lebih aktif dalam dunia keolahragaan.

2. Karna warga binaan masih baru terbentuk maka pelatihan di programkan untuk latihan dasar saja.



warga yang kami bina dalam pelatihan massage merupakan pelatihan yang baru saja terbentuk, sehingga kami harus memulai latihan dengan memprogramkan latihan dasar massage saja. Kemudian untuk program latihannya bisa di lihat di bab selanjutnya.

Teknik teknik dasar yang kita ajari sebagai berikut :

1. Effleurage (menggusap).

Effleurage massage adalah bentuk teknik pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang memberikan tekanan lembut pada bagian atas tubuh dengan menggerakkan melingkar berulang kali.

2. Friction(menggosok).

Frition adalah teknik manipulasi massage dengan cara menekan kecil dan dalam pada jaringan tubuh, untuk mencegah dan menghilangkan penebalan/tickening serta perlekatan/adhesion.

3. Petrisage(meremas)

Petrisage adalah gerakan menekan kemudian meremas jaringan. tujuannya adalah untuk mendorong keluarnya sisa-sisa metabolisme dan mengurangi ketegangan otot.

4. Tapotement(mengetuk).

Tapotement adalah gerakan pukulan ringan yang dilakukan secara berirama yang ditujukan pada bagian yang berdaging.

5. Vibration(menggetarkan)

Vibration adalah gerakan menggetar yang berfungsi untuk merangsang atau untuk menenangkan urat syaraf serta menghilangkan kerut pada wajah.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil yang dicapai dalam pelatihan tekni dasar dalam pelatihan massage untuk warga umur 20-30 di Desa Sembalun timba gading dalam waktu kurang lebih 2 bulan setengah sebagai berikut : 1) warga tau apa saja teknik teknik dasar dalam pelatihan massage; 2) warga sudah memahami cara melakukan gerakan teknik dasar dalam pelatihan masage; 3) Mengembangkan kemampuan warga dalam pelatihan massage; 5) Meningkatkan kemampuan warga dalam melakukan teknik dasar massage; 6) Meningkatkan kognitif otak; 7) Menguatkan otot dan persendian tubuh; 8) Mencegah dari sejumlah penyakit; 9) Membuat minat warga dalam pelatihan massage dari sebelumnya sering bermain game online; 10) Mengembangkan kualitas warga di desa sembalun timba gading dalam pelatihan massage; 11) Menjaga kesehatan tubuh dengan cara mempelari atau mengikuti pelatihan massage.



### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelatihan massage untuk warga umur 20-30 tahun di Desa Sembalun timba gading kec. sembalun yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-T UNDIKMA Mataram kurang lebih tiga bulan yang mengenai latihan teknik dasar dalam massage dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut : Pelatihan massage mempunyai pengaruh baik bagi kesehatan tubuh manusia; Latihan massage adalah awal dari kesempurnaan dalam menjaga kesehatan tubuh; Berdasarkan hasil analisis latihan massage sangat bermanfaat bagi anak-anak, warga desa sembalun timba gading kec. sembalun.

### **Saran**

Berdasarkan temuan-temuan dalam pelaksanaan latihan massage, maka dianjurkan pula saran-saran sebagai berikut : Bagi pelatih atau mahasiswa KKN di desa timba gading mampu mengembangkan lebih baik lagi latihan latihan massage; Sebaiknya anak-anak, warga lebih disiplin, giat latihan agar menjadi maysure atau fisiotrafi di Indonesia.

### **Daftar Pustaka**

Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*