

## Pelatihan Self-Massage untuk Karateka dalam Mengatasi Kelelahan Pasca Latihan

Suprianto Kadir<sup>1)</sup>, Arief Ibnu Haryanto<sup>2)</sup>, I Kadek Suardika<sup>3)</sup>, Nur Rohmah Muktiani<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Email: [suprianto.kadir@ung.ac.id](mailto:suprianto.kadir@ung.ac.id)<sup>1)</sup>, [arief\\_haryanto@ung.ac.id](mailto:arief_haryanto@ung.ac.id)<sup>2)</sup>, [ikadeksuardika@ung.ac.id](mailto:ikadeksuardika@ung.ac.id)<sup>3)</sup>, [nmuktiani\\_fik@yahoo.com](mailto:nmuktiani_fik@yahoo.com)<sup>4)</sup>

### Abstrak

Kelelahan pasca latihan adalah masalah umum yang dihadapi oleh atlet, salah satunya karateka yang melibatkan intensitas tinggi dan durasi panjang. Self-Massage adalah teknik yang dapat membantu mempercepat proses pemulihan dengan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi nyeri otot. Pengabdian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga David Tony Kabupaten Gorontalo yang menggunakan beberapa peralatan yaitu bed massage, matras, roller foam, gun massage, matras, back massager magnetic therapy, minyak zaitun, dan handuk wajah. Metode untuk pengabdian ini dirancang melalui prosedur observasi lapangan, koordinasi dengan pengurus, Focus Group Discussion, pelaksanaan pelatihan, evaluasi dan publikasi artikel. Hasil dari evaluasi yang memakai metode lembar observasi yang mencakup tingkat partisipasi, kolaborasi dan kerjasama, penerapan materi, keterampilan yang diperoleh, dan respons terhadap pertanyaan menggambarkan bahwa pengabdian ini berjalan dengan baik dan sukses. Kesimpulannya, pelatihan Self-Massage yang dilaksanakan di Kabupaten Gorontalo terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan atlet dan pelatih dalam mengatasi kelelahan pasca latihan. Peserta disarankan untuk rutin mengintegrasikan teknik Self-Massage dalam rutinitas pemulihan mereka dan mengikuti sesi tindak lanjut untuk memastikan praktik yang konsisten serta pembaruan pengetahuan.

**Kata Kunci:** Self-Massage, kelelahan, Karateka.

### Abstract

Post-training fatigue is a common problem faced by athletes, one of which is karateka which involves high intensity and long duration. Self-Massage is a technique that can help speed up the recovery process by increasing blood circulation, reducing muscle tension, and reducing muscle soreness. This service was carried out at the David Tony Sports Center, Gorontalo Regency, which used several equipment, namely massage beds, mattresses, foam rollers, massage guns, mattresses, magnetic therapy back massagers, olive oil and face towels. The method for this service is designed through field observation procedures, coordination with administrators, Focus Group Discussions, training, evaluation and article publication. The results of the evaluation using the observation sheet method which includes the level of participation, collaboration and cooperation, application of material, skills acquired, and responses to questions illustrate that this service is running well and is successful. In conclusion, the Self-Massage training carried out in Gorontalo Regency was proven to be effective in improving the skills and knowledge of athletes and coaches in dealing with post-training fatigue. Participants are advised to

regularly integrate Self-Massage techniques into their recovery routine and attend follow-up sessions to ensure consistent practice and updated knowledge.

**Keywords:** Self-Massage, fatigue, Karateka.

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v6i2.178>

## A. Pendahuluan

Pijat olahraga adalah teknik khusus yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan fisik atlet, baik sebelum maupun sesudah aktivitas fisik yang intens (Boguszewski et al., 2021; Welis et al., 2023). Pijat ini bertujuan untuk meningkatkan kinerja, mencegah cedera, dan mempercepat pemulihan dengan cara mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan menghilangkan racun dari tubuh (Aisyah et al., 2021; Akbar et al., 2022; Muhibbi et al., 2023). Teknik yang digunakan dalam pijat olahraga mencakup berbagai metode seperti pemanasan jaringan, penekanan mendalam, peregangan, dan manipulasi sendi (Hidayat & Ibrahim, 2021; Lubis et al., 2023). Selain itu, pijat ini juga berfungsi untuk mempersiapkan mental atlet, membantu mereka mencapai kondisi puncak dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Dakić et al., 2023; Shen et al., 2021). Dengan demikian, pijat olahraga tidak hanya penting untuk pemulihan fisik tetapi juga untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental atlet.

Pijat olahraga sangat penting bagi atlet karena secara langsung berkaitan dengan kebutuhan mereka untuk mempertahankan performa puncak dan mencegah cedera (Rizal et al., 2023). Atlet sering mengalami ketegangan otot, kelelahan, dan mikrotrauma akibat latihan dan kompetisi intensif. Pijat olahraga membantu mengatasi masalah ini dengan meningkatkan sirkulasi darah, yang mempercepat pengiriman oksigen dan nutrisi ke otot yang lelah, serta mempercepat pembuangan asam laktat dan racun lainnya. Teknik seperti pemanasan jaringan dan penekanan mendalam dapat membantu meredakan ketegangan dan nyeri otot, sementara peregangan dan manipulasi sendi meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak. Selain itu, pijat ini juga dapat membantu atlet mengatasi stres dan ketegangan mental, yang penting untuk menjaga fokus dan motivasi. Dengan demikian, pijat olahraga memenuhi kebutuhan fisik dan mental atlet, membantu mereka mencapai dan mempertahankan kondisi terbaik sepanjang musim kompetisi.

Self-Massage, atau pijat mandiri, merupakan alternatif yang efektif bagi atlet untuk memenuhi kebutuhan pemulihan dan perawatan diri sehari-hari ketika tidak

selalu memungkinkan untuk mengakses terapis profesional (Martínez-Aranda et al., 2024; Nakai et al., 2023). Teknik Self-Massage dapat membantu atlet mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, mirip dengan manfaat pijat olahraga profesional (Kerautret et al., 2021; Kovaleva & Kovalev, 2019). Menggunakan alat seperti foam roller, bola pijat, atau hanya tangan mereka sendiri, atlet dapat menargetkan area spesifik yang sering mengalami ketegangan dan kekakuan akibat latihan intensif. Self-Massage memungkinkan atlet untuk secara proaktif mengelola pemulihan mereka, mencegah cedera, dan mempersiapkan tubuh mereka untuk sesi latihan berikutnya. Ini juga memberi mereka kendali lebih besar atas perawatan tubuh mereka, memungkinkan respons yang cepat terhadap ketidaknyamanan atau tanda-tanda awal cedera. Dengan melibatkan teknik pijat sederhana seperti pemijatan melingkar, tekanan mendalam pada titik-titik pemicu, dan peregangan jaringan, atlet dapat menjaga kebugaran fisik dan mental mereka, memastikan bahwa mereka tetap dalam kondisi terbaik sepanjang musim kompetisi.

Pemeliharaan fisik dan pemulihan memainkan peranan krusial dalam kehidupan seorang karateka karena keduanya mendukung keberlanjutan dan efektivitas latihan. Latihan karate yang intensif memerlukan kondisi fisik yang optimal agar teknik dapat dilakukan dengan benar dan mencegah cedera. Pemeliharaan fisik meliputi latihan kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan, yang secara langsung mempengaruhi performa dan kemampuan teknik. Sementara itu, pemulihan yang memadai, melalui istirahat, nutrisi yang tepat, dan terapi, membantu tubuh untuk memperbaiki kerusakan otot dan mengurangi kelelahan. Tanpa keduanya, seorang karateka mungkin mengalami penurunan performa dan risiko cedera yang lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat menghambat kemajuan dan pencapaian dalam seni bela diri ini.

Sebagai seorang penulis dan pelatih Karate yang telah mengamati para Karateka di Provinsi Gorontalo dengan seksama, penulis menyaksikan betapa pentingnya pelatihan Self-Massage dalam kehidupan seorang atlet. Rutinitas yang penuh dengan latihan intensif dan kompetisi yang menuntut performa puncak, para atlet dan pelatih menyadari bahwa Self-Massage menjadi kunci untuk mengatasi kelelahan dan memelihara kondisi fisik optimal. Dalam sesi-sesi latihan yang tak

jarang berujung pada ketegangan otot dan kelelahan yang ekstrem, teknik Self-Massage menawarkan solusi praktis dan efektif. Dengan alat sederhana seperti foam roller dan bola pijat, atlet dapat mengurangi ketegangan pada otot yang lelah, mempercepat pemulihan, dan mencegah cedera. Pengamatan penulis menunjukkan bahwa pelatihan Self-Massage tidak hanya memperkaya pengetahuan atlet tentang tubuh mereka sendiri tetapi juga memberikan mereka alat untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental, memastikan mereka selalu siap untuk tantangan berikutnya. Pelatih juga melihat manfaat besar dalam memasukkan Self-Massage ke dalam program latihan, karena hal ini memberi atlet kendali lebih besar atas pemulihan mereka dan memungkinkan respons cepat terhadap tanda-tanda awal cedera. Melalui penerapan teknik-teknik sederhana ini, atlet mampu menjaga performa terbaik mereka sepanjang musim kompetisi, menjadikan Self-Massage sebagai elemen penting dalam strategi pemeliharaan diri mereka.

## **B. Metode**

Pengabdian ini menggunakan beberapa metode dalam penerapannya, metode pertama yaitu ceramah, demonstrasi, diskusi dan sampai juga praktikum. Hal ini dilakukan agar peserta memahami betul bagaimana penerapan Self-Massage dalam mengatasi kelelahan. Subjek pengabdian ini mencakup lima belas atlet dan dua pelatih Karate di Kabupaten Gorontalo. pelatihan Self-Massage dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 6 Juli 2024 sampai pada hari Minggu tanggal 7 Juli 2024. Pengabdian ini dibagi menjadi dua sesi, yaitu diawali dengan sesi dasar-dasar teknik masase. Kemudian sesi kedua dilaksanakan pelatihan Self-Massage. Mitra menyediakan lokasi dan juga konsumsi yang akan diberikan kepada instruktur dan juga peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memakai lembar observasi kepada peserta pelatihan. Tahapan dalam pengabdian ini dirancang melalui prosedur observasi lapangan, koordinasi dengan pengurus, Focus Group Discussion, pelaksanaan pelatihan, evaluasi dan publikasi artikel.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

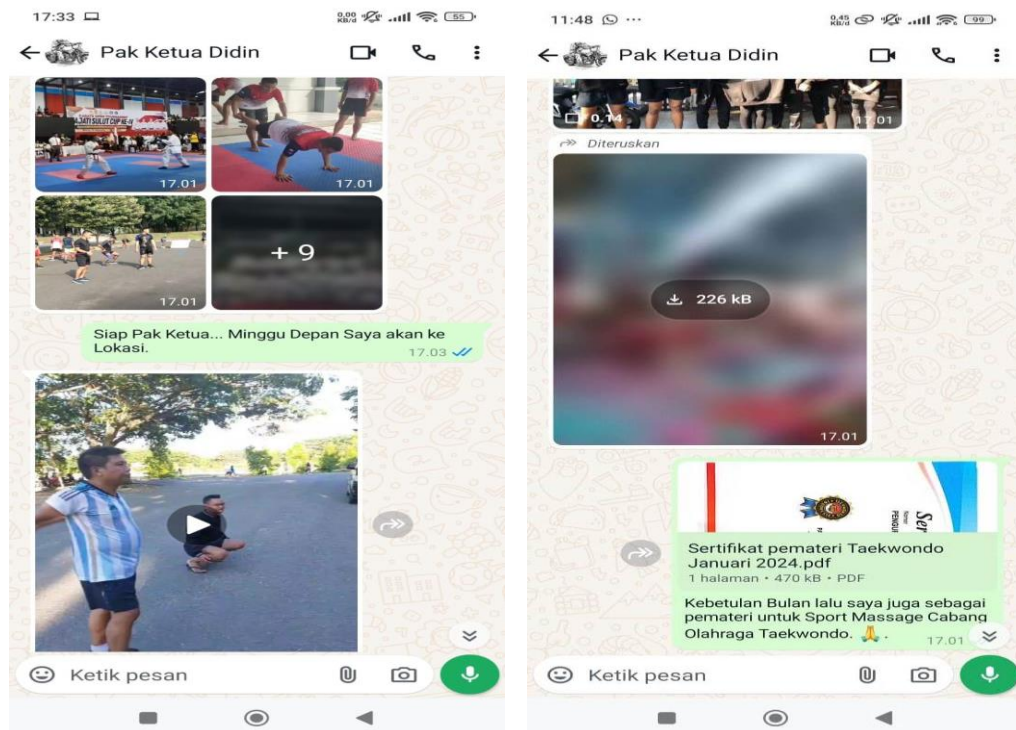
Seluruh peserta yang berjumlah lima belas atlet dan dua pelatih Karate di Kabupaten Gorontalo terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan Self-Massage di

Kabupaten Gorontalo. tahapan pertama yaitu dengan melakukan observasi lapangan. Pada gambar 1 merupakan tampilan observasi tim pengabdian.



**Gambar 1. Observasi Lapangan dan Lokasi Pengabdian**

Tanggal 29 Juni 2024 pada hari Sabtu. Penulis melakukan observasi di lapangan tempat latihan yang bertempat di lintasan Stadion Limboto Kabupaten Gorontalo, kemudian ditentukan pula lokasi pengabdian yang bertempat di sebelah lintasan Stadion Limboto Kabupaten Gorontalo yaitu Gelanggang Olahraga David Tony. Pada gambar 1, terlihat bahwa peserta pelatihan yang merupakan Karateka Provinsi Gorontalo yang berlatih di samping Gelanggang Olahraga David Tony, kemudian dalam pengabdian ini diputuskan bahwa akan berlokasi di dalam Gelanggang Olahraga (GOR) David Tony yang terlindung dari panas sinar matahari. Tahapan kedua dan ketiga yaitu koordinasi dengan pengurus, *Focus Group Discussion* melalui aplikasi WhatsApp.



**Gambar 2. Tangkapan Layar WhatsApp Koordinasi dengan Pengurus sekaligus Focus Group Discussion**

Selanjutnya, tanggal 30 Juni 2024 pada hari Minggu. Penulis melakukan koordinasi dengan pengurus sekaligus Focus Group Discussion. Tahapan ini memperoleh hasil bahwa dalam pelaksanaan pengabdian dilakukan pada Sabtu tanggal 6 Juli 2024 sampai pada hari Minggu tanggal 7 Juli 2024. Terlihat pada gambar 2, yang membuktikan bahwa penulis telah melakukan koordinasi kepada pengurus. Mitra menyediakan tempat dan juga konsumsi selama pengabdian berlangsung. Tahapan keempat yaitu pelaksanaan pelatihan.



**Gambar 3. Pelaksanaan Pelatihan**

Sabtu tanggal 6 Juli 2024 sampai pada hari Minggu tanggal 7 Juli 2024 telah dilaksanakan pelaksanaan pengabdian. Kesempatan ini pun dijadikan penulis untuk mentransfer ilmu kepada peserta. Metode yang digunakan yaitu ceramah, demonstrasi, diskusi dan sampai juga praktikum. Gambar 3 merupakan awal dari kegiatan ceramah sekaligus demonstrasi, jadi penulis melakukan penjelasan tentang teknik dasar masase secara garis besar yang meliputi (Effleurage, Petrissage, Friction, Vibration, dan Tapotement). Selanjutnya, kegiatan pelatihannya yang langsung kepada masalah yang terjadi pada Karateka terutama dalam mengatasi kelelahan pasca latihan, penulis langsung menggunakan teknik dasar yang didemonstrasikan ke otot-otot dominan Karateka terutama bagian upper body. Terlihat pada Gambar 1 sebelah kanan, merupakan kegiatan pengarahan otot dominan upper body yang biasa dilakukan dalam teknik pukulan maupun tangkisan.

Tahapan kelima yaitu dengan melakukan evaluasi. Metode evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi langsung terhadap peserta selama program berlangsung untuk melihat partisipasi aktif, interaksi, dan penerapan materi yang disampaikan. Adapun lembar observasi langsung yang dilakukan oleh penulis meliputi tingkat partisipasi, kolaborasi dan kerjasama, penerapan materi, keterampilan yang diperoleh, dan respons terhadap pertanyaan. Catatan keseluruhan evaluasi lembar observasi sebagai berikut:

**Tabel 1. Ringkasan Hasil Keseluruhan Evaluasi memakai Lembar Observasi**

Kriteria	Catatan
Tingkat partisipasi	Tingkat partisipasi secara keseluruhan berlangsung dengan baik. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan berkomitmen penuh selama pelatihan. Kolaborasi dan kerjasama antar peserta juga tampak solid, dengan banyaknya interaksi positif dan dukungan satu sama lain dalam menguasai teknik <i>Self-Massage</i> . Penerapan materi oleh para karateka pun cukup efektif, terlihat dari kemampuan mereka dalam menerapkan teknik yang diajarkan secara mandiri. Keterampilan yang diperoleh selama pelatihan terlihat signifikan, dengan peserta mampu mengidentifikasi dan mengatasi titik-titik kelelahan pada tubuh mereka. Respons terhadap pertanyaan dari instruktur juga sangat baik, menunjukkan pemahaman yang mendalam dan keinginan untuk belajar lebih lanjut.
Kolaborasi dan kerjasama	Secara keseluruhan, kolaborasi dan kerjasama antar peserta berlangsung dengan baik. Para peserta menunjukkan semangat kebersamaan yang tinggi, saling membantu dan berbagi pengetahuan selama pelatihan. Mereka bekerja sama dengan efektif dalam setiap sesi, baik saat praktik langsung maupun dalam diskusi kelompok. Interaksi yang terjadi mencerminkan adanya rasa saling percaya dan kepedulian yang mendalam, sehingga menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mendukung. Kerjasama ini tidak hanya mempercepat proses pemahaman materi, tetapi juga mempererat hubungan antar karateka, yang pada gilirannya meningkatkan efektivitas pelatihan secara keseluruhan.
Penerapan materi	Secara keseluruhan, penerapan materi berlangsung dengan baik. Para peserta mampu dengan cepat memahami dan menerapkan teknik-teknik <i>Self-Massage</i> yang diajarkan. Selama sesi praktik, terlihat bahwa mereka dapat secara mandiri mengidentifikasi area tubuh yang memerlukan perawatan khusus dan melakukan pijatan dengan tepat. Keseriusan dan keuletan para karateka dalam mempraktekkan materi yang diberikan menunjukkan bahwa mereka tidak hanya menguasai teori, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam situasi nyata. Hasil observasi ini mengindikasikan bahwa tujuan pelatihan tercapai dengan baik, memberikan

---

Keterampilan diperoleh	yang	manfaat nyata bagi para peserta dalam mengatasi kelelahan pasca latihan. Secara keseluruhan, setiap karateka menunjukkan kemajuan signifikan dalam menguasai teknik-teknik <i>Self-Massage</i> , mulai dari memahami teori hingga menerapkannya secara praktis. Mereka mampu mengenali titik-titik lelah pada tubuh dan melakukan pijatan dengan teknik yang benar dan efektif. Keterampilan ini terlihat semakin meningkat seiring berjalannya pelatihan, dengan banyak peserta yang sudah bisa melakukan <i>Self-Massage</i> secara mandiri tanpa bantuan instruktur. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diajarkan telah berhasil ditransfer dengan baik, memberikan dampak positif bagi kemampuan dan kepercayaan diri para karateka dalam menjaga kebugaran tubuh mereka pasca latihan.
Respons pertanyaan	terhadap	Para peserta menunjukkan keaktifan yang tinggi dalam sesi tanya jawab, mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang relevan dan mendalam terkait materi yang diajarkan. Mereka tampak antusias dalam mencari pemahaman yang lebih mendetail, dan instruktur memberikan jawaban yang komprehensif dan jelas, sehingga setiap pertanyaan dapat terjawab dengan memadai. Respons positif ini mencerminkan minat yang besar dari para peserta untuk menguasai teknik <i>Self-Massage</i> secara menyeluruh, serta memperlihatkan interaksi yang dinamis dan produktif selama pelatihan. Keterlibatan aktif ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar tetapi juga memastikan bahwa setiap karateka mendapatkan pemahaman yang optimal mengenai cara mengatasi kelelahan pasca latihan.

---

Tahapan terakhir, yaitu tahapan keenam. Penulis mulai merekap catatan-catatan yang akan dipublikasikan menjadi sebuah manuskrip artikel. Penulis melakukan hal tersebut pada hari Minggu tanggal 21 Juli 2024. Setelah penulis merekap dan juga telah menjadikannya sebuah manuskrip artikel, penulis melakukan pencarian di laman web terkait.

Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Pelatihan *Self-Massage* untuk Karateka dalam Mengatasi Kelelahan Pasca Latihan" menunjukkan hasil yang sangat positif dan memberikan kontribusi yang signifikan bagi para peserta. Pengabdian seperti yang bertema *Massage* seperti ini berdasarkan manfaatnya,



dapat digunakan oleh peserta secara mandiri (Purwanto et al., 2022). Pelatihan ini melibatkan lima belas atlet dan dua pelatih Karate di Kabupaten Gorontalo, yang semuanya menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan tersebut. Metode pelatihan yang komprehensif, mulai dari ceramah, demonstrasi, diskusi, hingga praktikum, telah membantu peserta untuk memahami dan menguasai teknik *Self-Massage* dengan baik.

Tahapan pertama yaitu observasi lapangan yang dilakukan di lintasan Stadion Limboto Kabupaten Gorontalo, memberikan penulis gambaran awal tentang lokasi yang paling sesuai untuk melaksanakan pelatihan. Pentingnya pemilihan lokasi yang tepat, dapat menjangkau dengan mudah dan memprediksi sarana dan prasarana tambahan yang dibutuhkan (Riswanto et al., 2023). Pemilihan lokasi pengabdian di Gelanggang Olahraga David Tony yang berada di sebelah lintasan Stadion Limboto Kabupaten Gorontalo, menunjukkan bahwa penulis telah mempertimbangkan aspek kenyamanan dan ketersediaan fasilitas untuk mendukung kegiatan pelatihan.

Koordinasi dengan pengurus dan pelaksanaan *Focus Group Discussion* (FGD) yang bertujuan untuk mempermudah dalam berkomunikasi (Yulianti, 2021), melalui aplikasi WhatsApp pada tanggal 30 Juni 2024 juga merupakan langkah strategis. Tahapan ini menghasilkan keputusan penting terkait waktu pelaksanaan pelatihan, yang disepakati berlangsung pada tanggal 6-7 Juli 2024. Selain itu, mitra juga bersedia menyediakan tempat dan konsumsi selama pelatihan, yang menunjukkan adanya dukungan penuh dari pihak terkait.

Pelaksanaan pelatihan pada tanggal 6-7 Juli 2024 berjalan lancar dengan metode yang bervariasi dan efektif. Penggunaan metode ceramah untuk memberikan pengetahuan teoritis, demonstrasi untuk menunjukkan teknik yang benar, diskusi untuk memfasilitasi pertukaran ide, serta praktikum untuk penerapan langsung, telah memastikan bahwa peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam praktik. Partisipasi aktif dan kerjasama antar peserta sangat terlihat selama pelatihan ini, mencerminkan lingkungan belajar yang kondusif dan produktif. Pelaksanaan pelatihan ini bersumber pada pelatihan-pelatihan sebelumnya yang bertema *Sport Massage* dalam aspek pencegahan cedera (Nasution, 2023), mengatasi *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) (Refiater &

Haryanto, 2022), penanganan cedera (Ita et al., 2022), bahkan rehabilitasi cedera (Yuliawan & Indrayana, 2021). Sedangkan sumber referensi untuk *Self-Massage* diabil dari artikel yang membahas tentang *Self-Massage* untuk rehabilitasi cedera *Plantar Fascia* (Jayadi et al., 2021), peningkatan keterampilan motorik (Pavlović et al., 2022) dan beberapa sumber dari web terkait (Runner's World, 2009). Sumber-sumber tersebut haruslah relevan sesuai dengan tema dari pengabdian ini.

Tahapan evaluasi yang dilakukan dengan observasi langsung selama program berlangsung menunjukkan hasil yang sangat memuaskan. Tingkat partisipasi yang tinggi, kolaborasi dan kerjasama yang solid, serta penerapan materi yang efektif menjadi indikator utama keberhasilan pelatihan ini. Pengabdian masyarakat lain yang serupa, kegiatan ini memang merangsang peserta untuk dapat melakukan secara mandiri ilmu yang diperoleh (Liza et al., 2021; Priyambada & Hasmiati, 2022). Keterampilan yang diperoleh para karateka menunjukkan peningkatan signifikan, dimana mereka mampu melakukan *Self-Massage* secara mandiri dan efektif yang dibuktikan bahwa dalam sesi akhir, peserta mampu melakukan teknik dasar masase tepat sasaran pada otot dominan untuk mengatasi kelelahan. Respons terhadap pertanyaan yang diajukan juga sangat positif, menunjukkan minat yang besar dan pemahaman yang mendalam dari para peserta.

Tahapan terakhir adalah rekapitulasi catatan dan penyusunan manuskrip artikel yang dilakukan pada tanggal 21 Juli 2024. Langkah ini penting untuk mendokumentasikan hasil pelatihan dan menyebarkan pengetahuan yang telah diperoleh kepada khalayak yang lebih luas. Publikasi artikel ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi program-program pengabdian serupa di masa mendatang, serta memberikan inspirasi bagi para pelatih dan atlet lainnya untuk mengadopsi teknik *Self-Massage* dalam rutinitas mereka.

#### **D. Kesimpulan**

Secara keseluruhan, Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Pelatihan *Self-Massage* telah memberikan manfaat nyata bagi para peserta, baik dalam hal pengetahuan maupun keterampilan praktis. Dukungan dari mitra dan antusiasme peserta menjadi faktor kunci keberhasilan program ini. Dengan adanya dokumentasi yang baik dan publikasi artikel ilmiah,

diharapkan pengetahuan ini dapat disebarluaskan dan diaplikasikan secara lebih luas, memberikan kontribusi positif bagi komunitas karate dan olahraga pada umumnya.

Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan pengetahuan dan teknik yang tepat, para atlet dapat meningkatkan kinerja dan pemulihan tubuh mereka secara mandiri. Saran untuk pengabdian serupa di masa depan adalah memperluas cakupan pelatihan dengan melibatkan lebih banyak komunitas olahraga dan menyediakan sesi tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan manfaat yang diperoleh. Selain itu, kolaborasi dengan ahli fisioterapi dapat memperkaya materi dan teknik yang diajarkan, sehingga memberikan hasil yang lebih optimal bagi para peserta.

#### **E. Ucapan Terimakasih**

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo atas dukungan dan pendanaan yang diberikan untuk pelaksanaan program pengabdian ini. Tanpa bantuan dari fakultas, pelatihan Self-Massage ini tidak akan terlaksana dengan sukses seperti yang diharapkan. Dukungan institusi tidak hanya memungkinkan tim pengabdian untuk menyediakan pelatihan berkualitas tinggi bagi atlet dan pelatih di Kabupaten Gorontalo, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pemulihan atlet. Tim Pengabdian menghargai komitmen fakultas dalam mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik terbaik di bidang kesehatan olahraga, dan berharap kerjasama ini dapat terus berlanjut untuk manfaat yang lebih luas di masa depan.

Terima kasih yang mendalam kepada seluruh atlet, pelatih, dan pengurus Karate di Kabupaten Gorontalo yang telah berpartisipasi aktif dalam program pelatihan ini. Keterlibatan para atlet tidak hanya memperkaya sesi pelatihan dengan semangat dan antusiasme, tetapi juga menunjukkan komitmen yang luar biasa terhadap peningkatan keterampilan dan kesehatan. Tim Pengabdian juga sangat menghargai dukungan dalam pengadaan tempat pelatihan yang sangat mendukung kelancaran acara ini. Tanpa kontribusi dan kerjasama para mitra, program ini tidak akan mencapai kesuksesan. Terima kasih atas kepercayaan dan kerjasama yang telah

diberikan, serta atas dedikasi para mitra dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif dan produktif.

### Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Festiawan, R., Widanita, N., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2021). Perbandingan Pengaruh Metode Sport Massage dan Cold Water Immersion Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pasca Latihan Pada Tim Bola Voli SMA. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.31971>
- Akbar, B. M., Rahayu, S. R., Yudistira, E., Uniswatun K, A. U., & Yuwono, L. D. (2022). Peningkatan Manajemen Otot Dalam Kepeleatihan Fisik Prajurit Kodim 0429 Lampung Timur. *SINAR SANG SURYA: Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.24127/sss.v6i2.2179>
- Boguszewski, D., Adamczyk, J. G., Hanc, A., Szymańska, A., Chełchowska, S., & Białoszewski, D. (2021). Classic sports massage vs. Chinese self-massage. Which one is more effective in warm-up? *Biomedical Human Kinetics*, 13(1). <https://doi.org/10.2478/bhk-2021-0012>
- Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., Đurić, S., Dopsaj, M., & Šimenko, J. (2023). The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review. In *Sports* (Vol. 11, Issue 6). <https://doi.org/10.3390/sports11060110>
- Hidayat, R. R., & Ibrahim, I. (2021). Pemulihan Suhu Tubuh dan Denyut Jantung dengan Metode Sport Massage dan Stretching Statis Setelah Berenang. *Sport Science And Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.1000>
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Jayadi, J., Hidayatulah, M. F., & Rachma, N. (2021). Comparison between Ankle Stretching and Self Massage for Plantar Fascia Treatments on Male and Female Posture Balance. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.36822>
- Kerautret, Y., Guillot, A., Eyssautier, C., Gibert, G., & Di Rienzo, F. (2021). Effects of self-myofascial release interventions with or without sliding pressures on skin temperature, range of motion and perceived well-being: a randomized control pilot trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00270-8>
- Kovaleva, L. A., & Kovalev, V. V. (2019). Justification of the effectiveness of the technique of myofascial self-massage using tennis balls in fitness. *Health, Sport, Rehabilitation*, 5(3). <https://doi.org/10.34142/hsr.2019.05.03.06>
- Liza, L., Asman, A., & Dinata, W. W. (2021). Penyuluhan Kesehatan Bagi Masyarakat Dan Pelatihan Sport Massage Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Upaya Tanggap Covid 19 Di Kenagarian Lasi Kecamatan Candung. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.16065>
- Lubis, S., Pujianto, D., & Prabowo, A. (2023). Kontribusi Sport Massase Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak

- Silat Atlet Al Azhar Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.24487>
- Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., García-Mantilla, E. D., & González-Fernández, F. T. (2024). Effects of Self-Myofascial Release on Athletes' Physical Performance: A Systematic Review. In *Journal of Functional Morphology and Kinesiology* (Vol. 9, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/jfmk9010020>
- Muhibbi, M., Yogaswara, A., Fariz, S., & Pratama, Y. E. (2023). Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1). <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756>
- Nakai, Y., Oe, K., Matsuno, R., Kiyama, R., Kawada, M., Takeshita, Y., Miyazaki, T., & Araki, S. (2023). Effect of Self-Myofascial Release of the Lower Back on Myofascial Gliding, Lumbar Flexibility, and Abdominal Trunk Muscle Strength: A Crossover Study. *Sports*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/sports11080147>
- Nasution, A. F. (2023). Sosialisasi Sport Massage untuk Pencegahan Cedera Olahraga Pada Siswa. *Journal Liaison Academia and Society*, 3(1). <https://doi.org/10.58939/j-las.v3i1.555>
- Pavlović, A., Denić, L., & Knežević, O. (2022). Effects of self-massage with foam roller on flexibility and other motor skills: Latest research review. *Sport - Nauka i Praksa*, 12(2). <https://doi.org/10.5937/snp12-2-39695>
- Priyambada, G., & Hasmiati, R. A. (2022). Pelatihan Sport Massage bagi Pelatih Cabang Olahraga dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi dan Kemampuan di Luar Cabang Olahraga. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 6(02). <https://doi.org/10.24903/jam.v6i02.1586>
- Purwanto, D., Kandupi, A. D., Rejeki, H. S., Sardiman, S., & Baan, A. B. (2022). Sosialisasi Sport Massage pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(2). <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i2.1799>
- Refiater, U. H., & Haryanto, A. I. (2022). Pelatihan Sport Massage Berbasis Android untuk Mengatasi Delayed Onset Muscle Soreness. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(2). <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i2.24603>
- Riswanto, A. H., Kahar, I., Jalil, R., Hidayat, R., Aliah, H., & Firansyah, A. (2023). Sosialisasi Sport Massage pada Masyarakat Desa Kalotok Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Pepadu*, 3(4). <https://doi.org/10.29303/pepadu.v3i4.2464>
- Rizal, B. T., Karisman, & Kodri, S. (2023). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Pada Klub Sepak Bola Minang Squad FC. *Jurnal SOLMA*, 12(2). <https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.11914>
- Runner's World. (2009). This self-massage programme will leave your legs fresh and ready for the next training session. Hearst UK. <https://www.runnersworld.com/uk/training/triathlon/a764476/your-guide-to-self-massage/>
- Shen, C. C., Tseng, Y. H., Shen, M. C. S., & Lin, H. H. (2021). Effects of sports massage on the physiological and mental health of college students participating in a 7-week intermittent exercises program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18095013>

Welis, W., Darni, & Mario, D. T. (2023). Sports Massage: How does it Affect Reducing Lactic Acid Levels in Athletes? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1).  
<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110103>

Yulianti, T. (2021). Public Speaking Ability Through Focus Group Discussion. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 5(2).  
<https://doi.org/10.33578/pjr.v5i2.8238>

Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2). <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>