



## Pelatihan *Sport Massage* Berbasis Android untuk Mengatasi *Delayed Onset Muscle Soreness*

Ucok Hasian Refiater<sup>1</sup>, Arief Ibnu Haryanto<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,  
Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Tim., Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo  
**Email koresponding:** arief\_haryanto@ung.ac.id

### Abstrak

*Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) merupakan gejala yang sering dialami olahragawan berupa rasa nyeri yang tidak nyaman pada bagian otot ketika baru memulai latihan yang dialami pada keesokan harinya. DOMS bisa diatasi dengan perlakuan *Sport Massage*. Teknik dalam melakukan *Sport Massage* untuk penanganan DOMS ini dapat diunduh bebas melalui Aplikasi Android. Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk pelatihan *Sport Massage* berbasis Android untuk mengatasi *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) kepada mitra yang terdiri dari perwakilan warga Desa Jatimulyo, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo. Perwakilan guru dan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wonosari (SMP N 1 Wonosari). Pengukuran tingkat pencapaian dari sosialisasi sekaligus pelatihan *Sport Massage* berbasis Android untuk mengatasi *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) ini yaitu dengan evaluasi praktik melalui pengamatan langsung. Hasilnya berupa peningkatan pengetahuan dan juga keterampilan dalam memperoleh literasi melalui pengunduhan Aplikasi Android *Sport Massage* dan juga praktik dalam *Sport Massage* untuk penanganan DOMS yang baik dan benar. Pengabdian ini tentunya akan berdampak positif secara berkesinambungan dengan cara saling menularkan pengetahuan dalam penanganan DOMS melalui *Sport Massage* berbasis Android.

**Kata Kunci:** Pelatihan, *sport massage*, android, *delayed onset muscle soreness*.

### Abstract

*Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) is a symptom that is often experienced by athletes in the form of uncomfortable pain in the muscles when they start exercising the next day. DOMS can be overcome with *Sport Massage* treatment. Techniques for doing *Sport Massage* for DOMS can be downloaded for free via the Android application. The purpose of this service is for Android-based *Sport Massage* training to overcome *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) to partners consisting of representatives from Jatimulyo Village, Wonosari District, Boalemo Regency, Gorontalo Province. Representatives of teachers and students of the State Junior High School 1 Wonosari (SMP N 1 Wonosari). The measurement of the level of achievement from socialization as well as Android-based *Sport Massage* training to overcome this *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) is by evaluating practice through direct observation. The result is an increase in knowledge and skills in obtaining literacy through downloading the Android *Sport Massage* Application and also practice in *Sport Massage* for good and correct DOMS handling. This service will certainly have a positive impact on an ongoing basis by transmitting knowledge to each other in the handling of DOMS through Android-based *Sport Massage*.

**Keywords:** Training, *sport massage*, android, *delayed onset muscle soreness*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia modern ini. Olahraga merupakan unsur penunjang yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Bahkan olahraga dapat mempunyai dampak yang positif bagi



kesehatan fisik dan mental (Haryanto et al., 2021; Susanto, 2015). Manfaat olahraga ini tentunya didapatkan dengan cara melakukan olahraga secara rutin dan teratur, agar efeknya maksimal.

Ada beberapa efek umum yang biasanya terjadi apabila olahraga tidak dilakukan secara rutin, yaitu *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). DOMS merupakan sebuah efek yang sering terjadi berupa rasa nyeri yang mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman dalam bergerak (Dupuy et al., 2018). DOMS merupakan sebuah efek yang sering terjadi akibat seseorang baru memulai aktivitas olahraga setelah sekian lama tidak melakukannya, kemudian baru merasakan nyeri pada keesokan harinya (Lesmana, 2019). Hal inilah yang membuat seseorang merasa malas untuk melanjutkan rutinitas olahraga secara rutin.

Permasalahan DOMS Ini memang banyak dialami oleh Masyarakat di Desa Jatimulyo, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo yang juga turut dialami oleh siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wonosari (SMP N 1 Wonosari). Permasalahan ini sering diakui oleh beberapa masyarakat dan siswa mitra sebagai hal yang tidak mengnakkan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kebanyakan dari mitra, mengaku bahwa apabila mengalami ciri-ciri DOMS berupa rasa nyeri keesokan harinya sehabis melakukan aktivitas olahraga.

DOMS bisa ditangani dengan beberapa perlakuan, bisa dengan penguluran ringan ataupun istirahat (Prihantoro & Ambardini, 2019). DOMS juga bisa diatasi rasa nyerinya dengan menggunakan teknik *Sport Massage* (Visconti et al., 2015). Perlakuan-perlakuan tersebut memang efektif dalam mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan. Khususnya untuk *Sport Massage*, merupakan perlakuan yang dapat membuat seseorang nerasa lebih nyaman karena cepat dalam proses pemulihannya dan tidak banyak membutuhkan banyak gerakan dari seseorang yang mengalami DOMS.

*Sport Massage* merupakan sebuah perlakuan yang dapat membuat seseorang menjadi rileks dan dapat melancarkan peredaran darah (Musrifin & Bausad, 2021; Rosmaneli & Darni, 2020). *Sport Massage* adalah sebuah rangkaian teknik/cara memijat khusus yang ditujukan untuk keperluan seorang atlet atau olahragawan. cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Teknik manipulasi *Sport Massage* dirancang khusus untuk mengutamakan kelancaran peredaran dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot, secara benar (Kurniawan & Kurniawan, 2021).

Dewasa ini, sumber-sumber literasi dari *Sport Massage* telah tersedia secara online melalui aplikasi android. Pemanfaatan sumber literasi tersebut tentunya sangat memudahkan seseorang dalam mengakses cara untuk melakukan perlakuan *Sport Massage* untuk berbagai keperluan, salah satunya untuk penanganan DOMS. Hal inilah yang menjadi sumber inspirasi dari penulis untuk dapat mengatasi permasalahan dari mitra melalui Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Program Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik 2022. Selain melalui aplikasi android



penulis juga mempunyai inisiatif dalam terjun langsung untuk dapat mensosialisasikan cara dalam mengunduh aplikasi tersebut sekaligus mempraktikkan bagaimana cara melakukan teknik *Sport Massage* dengan benar.

Manfaat dari pengabdian ini selain sebagai ajang sosialisasi kepada mitra tentang *Sport Massage*, juga sebagai pelatihan untuk masyarakat dalam menggunakan literasi online melalui aplikasi android. Mitra juga dapat mengaplikasikan kepada orang lain dalam menangani DOMS yang sering terjadi akibat olahraga.

## **METODE**

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Program Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik 2022 bermitra dengan masyarakat di Desa Jatimulyo, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo dan juga warga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wonosari (SMP N 1 Wonosari). Mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Program Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik 2022 ini mempunyai andil dalam mengundang perwakilan masyarakat dan perwakilan siswa dan guru. Andil lain dari mitra dalam pengabdian ini adalah memberikan tempat berupa ruangan untuk melakukan sosialisasi dan juga pelatihan. Pengukuran tingkat pencapaian dari sosialisasi sekaligus pelatihan *Sport Massage* berbasis Android untuk mengatasi *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) ini yaitu dengan evaluasi praktik melalui pengamatan langsung. Pengamatan langsung ini dilakukan dengan praktik dalam mengunduh aplikasi tersebut dan juga melakukan perlakuan *Sport Massage* kepada rekan sejawat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari pengabdian ini berupa tercapainya mitra dalam mengunduh aplikasi *Sport Massage* dan dapat melakukan perlakuan *Sport Massage* kepada rekan sejawat, sehingga tujuan dari pengabdian ini dapat dikatakan telah sukses. Indikatornya, berdasarkan dari pengamatan langsung oleh pemateri, seluruh peserta dari mitra sudah bisa mendownload secara mandiri aplikasi Android melalui *Play Store* dengan *keyword deltoid's sport massage learning*. Indikasi lainnya juga melalui pengamatan secara langsung, peserta dari mitra sudah bisa melakukan praktik *Sport Massage* dengan baik dan benar, sehingga kedepannya dalam mengatasi *Delayed Onset Muscle Soreness* tidak perlu lagi dilakukan pengawasan.

Aplikasi Android utama yang dipakai dalam pengabdian ini dapat diunduh bebas melalui *Play Store* pada Android dengan *keyword deltoid's sport massage learning*.



Gambar 1. Tampilan aplikasi



Gambar 2. Tampilan profil

Penggunaan literasi berbasis Android ini bertujuan untuk mempermudah dalam memperoleh sumber-sumber yang dapat diakses di mana saja dan kapan saja (Fauzi, 2020). Bahkan dalam pelaksanaan pembelajaran, penggunaan aplikasi Android untuk *massage* mempunyai dampak yang praktis dan efisien dalam penerapannya (Abiyoga & Rahmiati, 2021). Keunggulan inilah yang membuat Aplikasi Android menjadi pilihan dalam tema pengabdian ini.

Hasil dari evaluasi praktik melalui pengamatan langsung yang sebelumnya didahului dengan praktik *Sport Massage* yang dilakukan oleh ahli, mengungkapkan bahwa mitra sudah dapat menguasai teknik *Sport Massage* khususnya dalam perawatan DOMS.



Gambar 3. Pelatihan *sport massage* langsung oleh ahli



**Gambar 4.** Foto bersama dengan peserta

Dampak dari pelatihan *Sport Massage* berbasis Android ini tentunya akan dapat berlangsung secara berkesinambungan. Hal ini dikarenakan peserta berasal dari elemen masyarakat, guru, maupun siswa yang nantinya akan menularkan pengetahuan tentang cara dalam melakukan *Sport Massage* beserta literasi yang tepat dalam memperolehnya.

#### **SIMPULAN**

Pengabdian ini tentunya akan berdampak positif secara berkesinambungan dengan cara saling menularkan pengetahuan dalam penanganan DOMS melalui *Sport Massage* berbasis Android. Hal ini dikarenakan bertambahnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam *Sport Massage* berbasis Android terutama untuk penanganan DOMS. Kedepannya, pelatihan ini dapat dikembangkan lebih lanjut masih dengan tema *Sport Massage* berbasis Android yang menitikberatkan pada penanganan cedera olahraga *Sprain/Strain* kronis yang sering terjadi pada pelaku olahraga.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan sebesar-besarnya penulis terhadap pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan bantuan berupa morel dan materiel berupa biaya pendanaan pengabdian ini. Pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wonosari (SMP N 1 Wonosari) yang bersedia meminjamkan prasarana dan juga peserta dalam mewujudkan pengabdian ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada segenap warga masyarakat di Desa Jatimulyo, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo yang turut memberikan *support* panitia pengabdian dengan memfasilitasi kebutuhan sarana dan juga perwakilan peserta yang aktif dalam mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Abiyoga, B., & Rahmiati, R. (2021). Efektivitas Media Pembelajaran Berbasis Android pada Mata Pelajaran Perawatan Wajah, Badan (Body Massage) dan Waxing di SMK. *Jurnal Edutech Undiksha*, 9(2). <https://doi.org/10.23887/jeu.v9i2.41038>



- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, Soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 9(APR). <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
- Fauzi, A. (2020). Aplikasi Pengenalan Ragam Cabang Olahraga Berbasis Android. *Jurnal Riset Dan Aplikasi Mahasiswa Informatika (JRAMI)*, 1(01). <https://doi.org/10.30998/jrami.v1i01.171>
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). Shooting Athlete Mental Training. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka. file:///G:/E Book/eBook-Sport-Massage.pdf
- Lesmana, H. S. (2019). Profil Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) pada Mahasiswa FIK UNP Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1). <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2). <https://doi.org/10.36312/jime.v7i2.2012>
- Prihantoro, Y., & Ambardini, R. L. (2019). Prevalensi, Karakteristik, dan Penanganan Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS). *MEDIKORA*, 17(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29184>
- Rosmaneli, R., & Darni, D. (2020). Pengenalan Sport Masage Pada Masyarakat Melalui Aksi Sosial Upaya Semarak Dies Natalis Universitas Negeri Padang Yang Ke 64. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.48>
- Susanto, E. (2015). Manfaat Olahraga Renang Bagi Lanjut Usia. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4669>
- Visconti, L., Capra, G., Carta, G., Forni, C., & Janin, D. (2015). Effect of massage on DOMS in ultramarathon runners: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(3). <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.11.008>