



LAPORAN KEGIATAN PPM DOSEN

**PELATIHAN SPORT MASSAGE BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SERTA TUKANG PIJAT
DI KABUPATEN KULON PROGO PROPINSI DIY**

Tim pengabdian:

R. Sunardianta
Rumpis Agus Sudarko
Dapan
Heri Purwanto
Subagyo
Pamuji Sukoco
F. Suharjana

Pengabdian Kepada Masyarakat ini Dibiayai dengan Anggaran DIK UNY Tahun 2011
Berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK-UNY Nomor: Tahun 2011
Nomor Perjanjian:

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011

LEMBAR PENGESAHAN

A. Judul Kegiatan: Pelatihan Sport Massage Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Serta Tukang Pijat di Kabupaten Kulon Progo, Propinsi DIY.

B. Tim Pengabdian:

1. R. Sunardianta, M.Kes (Ketua Pengabdian)
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S (Anggota)
3. Dapan, M.Kes. (Anggota)
4. Heri Purwanto, M.Pd (Anggota)
5. Subagyo, M.Pd (Anggota)
6. Dr. Pamuji Sukoco (Anggota)
7. F. Suharjana, M.Pd (Anggota)

C. Hasil Evaluasi:

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat telah/belum sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal
2. Sistematika laporan sudah/belum sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY
3. Hal-hal lain sudah/belum memenuhi persyaratan dalam hal:

D. Kesimpulan:

Laporan dapat/belum dapat diterima

Mengetahui

Dekan FIK UNY

Yogyakarta, November 2011

Disetujui Koorbid PPM FIK UNY

Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

SB. Pranotohadi, M.Kes
NIP. 19591103 198502 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur disampaikan kehadirat Allah SWT, atas karuniaNya pengabdian kepada masyarakat yang berjudul: Pelatihan Sport Massage Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Serta Tukang Pijat di Kabupaten Kulon Progo, Propinsi DIY, telah selesai sesuai dengan yang direncanakan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai dengan anggaran DIK UNY Tahun 2010 berdasarkan Surat Keputusan Dekan FIK UNY Nomor: Tahun 2010 Nomor Perjanjian:

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan oleh:

1. R. Sunardianta, M.Kes (Ketua Pengabdi)
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S (Anggota)
3. Dapan, M.Kes. (Anggota)
4. Heri Purwanto, M.Pd (Anggota)
5. Subagyo, M.Pd (Anggota)
6. Dr. Pamuji Sukoco (Anggota)
7. F. Suharjana, M.Pd (Anggota)

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu tim pengabdi menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dekan FIK UNY yang telah memberi kesempatan untuk melakukan pengabdian
2. Guru-guru penjasorkes sekolah dasar Kabupaten Kulon Progo yang telah dengan sungguh-sungguh mengikuti program pengabdian ini

Yogyakarta, Nopember 2010
Pengabdi,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Identifikasi Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Pengabdian	3
D. Manfaat Pengabdian	4
E. Tinjauan Pustaka	4
BAB II METODE PENGABDIAN	12
A. Kerangka Pemecahan Masalah	12
B. Strategi Pelaksanaan	12
C. Materi Pengabdian	12
D. Metode Kegiatan	13
E. Evaluasi	13
F. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	13
BAB III HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN	14
A. Lokasi Pengabdian	14
B. Lama Pelaksanaan	14
C. Realisasi dan Pihak Terkait	14
D. Khalayak Sasaran	14
E. Keterkaitan	15
F. Faktor Penghambat	15
G. Faktor Pendukung	15
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	16
A. Kesimpulan	16
B. Saran	16
DAFTAR PUSTAKA.....	17
LAMPIRAN.....	18

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Perkembangan olahraga di Indonesia dari masa ke masa secara umum telah mengalami kemajuan yang luar biasa. Hal ini didukung antara lain dengan adanya perkembangan ilmu dan teknologi, khususnya dibidang olahraga yang semakin canggih. Banyak cara diupayakan agar prestasi atlet dari setiap cabang olahraga dapat dicapai secara maksimal, antara lain dengan latihan yang ketat secara teratur, terukur dan terprogram, disertai dengan pemenuhan gizi. Pemeriksaan kesehatan secara berkala oleh dokter sangatlah diperlukan. Demikian pula adanya masseur yang memiliki kemampuan sport massage secara professional juga sangat menunjang.

Jasa seorang masseur sangat diperlukan pada setiap pertandingan dan perlombaan olahraga. Jika terjadi atlet mengalami cedera karena kesalahan otot maupun persendian, masseur sangat diperlukan. Jika terjadi kelelahan otot maupun kelelahan fisik, masseur juga sangat diperlukan. Bahkan untuk kesiapan fisik bagi atlet yang akan bertanding, masseur juga ikut berperan membantu agar kondisi atlet betul-betul siap.

Kabupaten Kulon Progo, saat ini masih jarang memiliki masseur yang betul-betul professional, yang memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang sport massage yang mumpuni. Hal itu kemungkinan merupakan salah satu penyebab mengapa Kulon Progo sampai saat ini setiap kali ada ajang pertandingan olahraga seperti POPDA belum pernah mendapat juara umum, bahkan kalah dengan kabupaten yang lain.

Maka dalam kesempatan ini Tim Pengabdian Masyarakat dari FIK-UNY akan menyelenggarakan pelatihan sport massage di Kabupaten Kulon Progo, dengan harapan agar Kulon Progo memiliki tenaga masseur yang berpengetahuan dan keterampilan tentang sport massage, semoga bermanfaat untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga di Kabupaten Kulon Progo.

Demikian pula di Kabupaten Kulon Progo banyak tukang pijat tersebar di setiap Kecamatan, Desa/Kelurahan, maupun Dusun. Mereka itu menjual jasa sebagai tukang pijat berdasarkan pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki secara otodidak. Mereka itu tidak pernah mendapatkan ilmu secara formal, sehingga mereka melakukan pijatan-pijaran tanpa dilandasi oleh teori-teori ilmu berdasarkan referensi dari buku-buku atau tanpa ada yang mengajari dari orang yang benar-benar ahli massage..

Oleh karena itu Tim Pengabdian Masyarakat dari FIK-UNY akan mengadakan pelatihan sport massage dengan sasaran para tukang pijat di Kabupaten Kulon Progo, bersama-sama dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, untuk diberikan pelatihan oleh tenaga ahli masseur dengan harapan agar para tukang pijat dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menjadi seorang masseur maupun tukang pijat, sehingga mereka bekerja didasari oleh pengetahuan dan keterampilan yang cukup berdasarkan ilmu tentang memijat yang betul.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih sangat kurangnya tenaga masseur yang berpengalaman di Kabupaten Kulon Progo..
2. Guru-guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Kabupaten Kulon progo belum pernah diberikan pelatihan sport massage.
3. Para tukang pijat di Kabupaten Kulon Progo jarang sekali yang mendapatkan pelatihan tentang pengetahuan dan keterampilan massage.

Bedasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah : “Pelatihan Sport Massage Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, serta Tukang Pijat di kabupaten Kulon Progo”

C. Tujuan Kegiatan

Setelah mengikuti kegiatan PPM secara aktif maka diharapkan guru- guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta tukang pijat di kabupaten Kulon Progo memperoleh pengalaman teori maupun praktik keterampilan mengenai sport massage sehingga dapat diaplikasikan dan dikembangkan di sekolahnya, masyarakat olahraga maupun di daerahnya masing-masing.

D. Manfaat Kegiatan

1. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dapat menambah wawasan pengetahuan teori maupun praktik keterampilan tentang sport massage, sehingga dapat bermanfaat jika sewaktu-waktu terjadi kecelakaan siswa, atlet maupun masyarakat sekitar.
2. Bagi tukang pijat, dapat menambah wawasan pengetahuan teori maupun praktek keterampilan tentang massage, sehingga dapat memberikan pertolongan dengan

benar terhadap masyarakat sekitar yang memerlukan bantuan atas jasanya sebagai tukang pijat.

3. Bagi lembaga yang terkait, yaitu FIK- UNY dengan Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo dan pemerintah Kecamatan semakin mempererat kerjasama yang saling menguntungkan.

E. Tinjauan Pustaka

Kesehatan dan kebugaran fisik sangatlah menjadi dambaan setiap orang tua, muda, laki-laki, perempuan. Kesehatan dan kebugaran fisik juga sangat diperlukan oleh setiap olahragawan pada semua cabang. Bagi olahragawan, kondisi fisik yang baik atau tidak mengalami gangguan sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan. Jika fisik mengalami gangguan, maka dalam pertandingan tidak dapat menampilkan kemampuan secara maksimal, karena gerakannya menjadi terganggu. Menurut Jennifer M. Lee (1990: 2) bahwa faktor penghambat gerakan secara normal biasa terjadi pada ligament, permukaan sendi, otot, jaringan ikat dan bagian-bagian tubuh lain. Jika terjadi gangguan gerakan pada bagian-bagian tersebut perlu disembuhkan, maka dalam hal ini keberadaan seorang masseur sangat diperlukan. Sadoso Sumosardjuno (1986: 47) juga menyatakan bahwa tempat cedera biasanya terjadi pada persendian siku, bahu, punggung, spondylolysis dan spondylolythesis, pinggul dan pelvis, serta lutut.

Demikian pula bagi pekerja atau orang yang bukan olahragawan, jika terjadi gangguan pada otot maupun persendian, atau badan terasa capek-capek, tidak jarang yang minta pertolongan kepada tukang pijat supaya dapat pulih kembali, sehingga dapat melakukan aktivitas lagi tanpa ada gangguan. Seorang masseur maupun

tukang pijat perlu mempunyai landasan teori ilmu serta keterampilan praktek massage yang memadai.

Perlu diberikan batasan atau pengertian dari massage, agar mendapatkan gambaran atau pemahaman tentang apa sebenarnya massage itu. Massage (masase) dapat diartikan sebagai perbuatan dengan tangan atau manipulasi pada bagian-bagian lunak dari tubuh manusia secara manual maupun mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktik, dan terapeutik bagi tubuh. Manipulasi itu dilakukan secara teratur sesuai dengan anatomi tubuh, yaitu dari permukaan kearah dalam dari bagian tubuh yang lunak kulit dan mucous, di bawah kulit (jaringan konjuktiva) dan lapisan lemak, otot-otot pembuluh darah dan saraf periferis jaringan-jaringan dan organ-organ tubuh bagian dalam (Depdikbud, 1981: 3). Cara manual dikenal dengan nama manipulasi masase dan terdiri dari berbagai gerakan tangan yang ditujukan pada permukaan tubuh dengan tekanan kearah dalam, menekan serta memeras jaringan-jaringan, memberikan pukulan secara berirama pada bagian-bagian tubuh yang berotot, menggoncangkan segmen berkali-kali dan manipulasi lainnya yang dilaksanakan dengan teknik secara khusus.

Melakukan masase secara manual paling banyak digunakan karena tangan manusia mudah menyesuaikan pada keadaan terhadap struktur anatomi tubuh. Gerakan-gerakan tangan akan lebih sempurna daripada cara mekanik. Bagaimanapun baiknya alat mekanik, namun tetap alat yang tidak dapat merasakan panas atau dingin, keras atau lunak, serta halus atau kasar. Cara mekanik dilakukan dengan sebuah instrument atau alat pijat yang digerakkan dengan tangan atau dengan bantuan sumber energi. Cara memijat yang perlu dilakukan adalah arah

pijatan harus menuju jantung, dan jangan sekali-kali melakukan yang sebaliknya, karena tidak akan membawa hasil (Tarumetor Tarias, 2000: 3).

Gerakan-gerakan yang digunakan dalam masase manual biasa disebut prosedur manual. Manipulasi masase sangat banyak bentuknya dan bervariasi, dan dibagi menjadi dua golongan, yaitu manipulasi pokok dan manipulasi pembantu.

Manipulasi Pokok Massage

Dikatakan manipulasi pokok, karena manipulasi ini merupakan basis yang tidak dapat dihilangkan atau dikurangi pada waktu melakukan massage, dan terdiri dari:

1. Effleurage, yaitu gerakan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh, seperti gerakan-gerakan mengelus-elus, mendorong-dorong, dan menekan-nekan kulit. Cara melakukannya dengan satu atau dua permukaan seluruh telapak tangan. Dapat pula dilakukan dengan bagian belakang (punggung) telapak tangan, dengan jari-jari rapat maupun terbuka, lurus, atau sedikit bengkok. Gerakan manipulasi ini selalu mengarah ke jantung secara terus-menerus tanpa berhenti (continue).
2. Friction, yaitu gerakan penekanan yang ditujukan kepada jaringan yang lebih dalam di bawah kulit dan jaringan lunak subcutanat pada bagian yang keras (tulang), dalam, dan perpindahan gerakannya secara melingkar (circular) maupun garis (linear). Friction dapat dipergunakan pada bagian mana saja dari seluruh tubuh dan disesuaikan pada luas, besar, kecil, tebal, dan konsistensi jaringan. Friction menghasilkan efek kelancaran aliran darah setempat dan merangsang pergantian nutrisi.
3. Petrissage, yaitu gerakan yang terdiri dari perasan dan tekanan, pencomotan, serta pengangkatan otot dan jaringan dalam. Petrissage dapat dilakukan dengan

salah satu atau kedua belah tangan, dengan gerakan bergelombang, berirama, tidak terputus-putus, terikat satu dengan yang lain. Dengan petrissage, bahan-bahan bekas atau sampah dari otot meninggalkan tempat terjadinya, dan datanglah melalui aliran darah bahan-bahan baru yang berenergi.

4. Tapotement, yaitu pukulan-pukulan ringan dan berirama atau pukulan pada kulit dan jaringan-jaringan berdaging pada tubuh. Prosedur ini dilakukan dengan jari-jari tangan, telapak tangan, atau kepalan. Manipulasi ini mempunyai efek rangsangan terhadap aliran darah dan nutrisi jaringan-jaringan dalam yang mengembangkan fungsi otot-otot dan indikasi dalam penyembuhan atoni, atrophy dan insufisiensi muscular, yang timbul sebagai akibat trauma. Dalam olahraga manipulasi ini dipergunakan sebagai massage pemanasan dan pengembalian pulihnya fisik ke keadaan semula. Manipulasi ini tidak diberikan pada penyembuhan, karena gangguan-gangguan dengan rasa nyeri, seperti sprain, strain, atau kelelahan otot.
5. Vibration, yaitu gerakan getaran-getaran berirama dan dengan tekanan yang diberikan pada bermacam-macam bagian tubuh. Vibration dilakukan dengan ujung jari atau dengan bagian muka telapak tangan, dengan pangkal telapak tangan, dengan telapak tangan yang jari-jarinya lurus, atau dengan kepalan tertutup. Manipulasi ini mengurangi sensibilitas kulit dan jaringan permukaan (superfisial) menghasilkan sensasi semutan, pemanasan, dan relaksasi.

Manipulasi Pembantu Massage.

- a. Goncangan.

Manipulasi ini sering dipakai pada olahragawan, diberikan pada anggota sebelah bawah dan atas, terutama pada prosedur petrissage dan tapotement jaringan,

serta pada effleurage dan friction. Goncangan dilakukan dengan kedua belah tangan pada kedua samping bagian segmen yang dimassage.

b. Tekanan.

Manipulasi ini memperkuat aksi dari effleurage, friction, dan petrissage. Tekanan akan berubah secara teknis berdasarkan luas dan sensibilitas segmen yang dimassage.

c. Tarikan dan peregangan.

Tarikan dan peregangan merupakan manipulasi yang sangat berguna dalam massage olahragawan, terutama dalam mengembalikan fungsi, cedera persendian atau otot.

d. Getaran.

Getaran merupakan manipulasi yang mempunyai efek relaksasi dan penenangan jika dilakukan dengan lamban atau pemanasan dan perangsangan umum jika dilakukan dengan bersemangat.

e. Berbagai macam prosedur massage lainnya.

Berbagai macam bentuk cubitan atau jepitan kulit dan jaringan yang disebut pengangkatan otot-otot termasuk dalam golongan ini.

Pengaruh massage terhadap organisme:

1. Pengaruh massage terhadap kulit.

Massage merangsang kulit dan fungsinya mempunyai beberapa pengaruh langsung, yaitu memperbaiki kualitas kulit, konsistensi serta hubungan dengan serat-serat bagian dalam, elastisitas dan fleksibilitas.

2. Pengaruh massage terhadap jaringan konjunktif.

Massage merangsang sirkulasi dan metabolisme, sekresi hormonal, dan reaksi neurovegetatif. Massage jaringan subcutanat mempertahankan fleksibilitas dan memperbesar daya tahan serabut yang konjunktif dan elastis.

3. Pengaruh massage terhadap elemen-elemen alat pengokoh (penyokong) dan gerakan

Massage mempercepat proses metabolisme otot-otot yang bekerja, membersihkan proses-proses sisa, dan membaharui darah menjadi segar, sehingga penuh dengan bahan-bahan energi.

4. Pengaruh massage terhadap sirkulasi darah dan limfe.

Massage membantu pengosongan vena dan kapiler, pembuluh limfe dan ruang antara sel-sel, mengurangi ketidaklancaran dan tekanan jaringan, mempermudah sirkulasi dalam arteri dan menurunkan kerja jantung.

5. Pengaruh massage terhadap system saraf.

Massage membuat rangsangan-rangsangan sistem saraf yang lamban dan ringan dengan efek penenang.

6. Pengaruh massage terhadap jaringan dan organ bagian dalam.

Massage dapat tenangkan fungsi jantung dan dapat stabilkan hubungan antara sirkulasi dan respirasi, kemudian pertukaran gas dari paru-paru dan jaringan. Perbaikan fungsi respirasi dan sirkulasi melancarkan fungsi organ-organ dengan baik.

BAB II METODE PENGABDIAN

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka pemecahan masalah dalam pengabdian ini adalah melalui ceramah dan diskusi tentang teori-teori *sport massage*, serta praktik keterampilan *sport massage*, yang diberikan oleh tenaga ahli *massage* dari FIK-UNY, sehingga peserta pelatihan memiliki landasan pemahaman pengetahuan teori dan praktek keterampilan tentang *sport massage*.

B. Strategi Pelaksanaan

Tim pengabdian membuat kesepakatan dengan Dinas Pendidikan dan Departemen Sosial Kabupaten Kulon Progo untuk menentukan jadwal pelaksanaan pengabdian. Atas sepengetahuan kedua lembaga tersebut Pengabdian mengundang guru-guru penjas dan tukang pijat tradisional se Kabupaten Kulon Progo yang masing-masing Kecamatan diwakili oleh dua orang guru penjasorkes dan satu orang tukang pijat tradisional untuk diberikan pelatihan *sport massage*. Sarana dan prasarana sebagai penunjang pelaksanaan kegiatan disiapkan oleh pengabdian.

C. Materi Pengabdian

Materi sajian dalam pelaksanaan ini terdiri dari beberapa bagian. Bagian yang utama yaitu tentang teori dan praktek *sport massage*, sedangkan bagian yang lain sebagai pendukung. Adapun materi-materi yang disajikan meliputi:

1. Kiat menuju bugar
2. Dasar gerak

3. Kelelahan

4. Latihan Peregangan (*stretching*)

5. *Sport Massage*

D. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara tutorial dan diskusi untuk teori, serta praktik/latihan dalam kelompok dan diskusi untuk pengalaman praktik

E. Evaluasi

Evaluasi melalui tes tertulis dengan *pre test* dan *post test* untuk teori, sedang evaluasi praktik melalui pengamatan langsung.

F. Pelaksanaan Kegiatan.

- | | |
|----------------|--|
| 1. Bulan April | : Persiapan dan perijinan |
| 2. Bulan Mei | : Penyusunan makalah dan pemantapan
panitia |
| 3. Bulan juni | : Pelaksanaan PPM dan Penyusunan
Laporan |

BAB III

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Pengabdian

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di UNY Kampus Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah istimewa Yogyakarta.

B. Lama Pelaksanaan

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan selama 2 (dua) hari efektif

C. Realisasi dan Pihak Terkait

Program ini dapat berjalan dengan lancar dan mendapat tanggapan dari peserta dengan sangat baik. Dinas yang terkait adalah Dinas Pendidikan dan Departemen Sosial Kabupaten Kulon Progo.

D. Khalayak Sasaran.

Khalayak sasaran program pengabdian ini adalah guru- guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta tukang pijat di kabupaten Kulon Progo. Diambil perwakilan, dari guru-guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 12 orang dan perwakilan tukang pijat 12 orang (dari 12 Kecamatan), jadi jumlahnya 24 orang.

E . Keterkaitan dengan Institusi

Terjadinya kerjasama antara FIK UNY dengan Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo, dan Kelompok Kerja Guru- guru Penjas Kabupaten Kulon Progo, serta Pemerintah Kecamatan di Kulon Progo.

F. Faktor Penghambat

Faktor penghambat yang paling nampak dalam kegiatan ini adalah tidak dapat terjangkaunya semua guru-guru penjas serta semua tukang pijat tradisional di Kabupaten Kulon Progo untuk mengikuti kegiatan ini, sehingga peserta hanya diwakili oleh sebagian guru-guru penjas serta sebagian tukang pijat tradisional saja. Namun demikian sudah diupayakan bahwa semua Kecamatan dapat mewakilkan untuk menjadi peserta.

G. Faktor Pendukung

Faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah motivasi yang sangat tinggi dari khalayak sasaran, karena kegiatan tersebut memang sangat dibutuhkan oleh guru-guru penjas serta tukang pijat tradisional. Faktor pendukung yang lain yaitu para pemberi materi dari para pakar di bidangnya masing-masing dari FIK UNY, serta sarana dan prasarana yang tersedia sangat mendukung.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program pengabdian pada masyarakat tentang pelatihan sport massage bagi guru-guru penjas serta tukang pijat tradisional yang dilaksanakan oleh tim pengabdian dari Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di Kabupaten Kulon Progo dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dari peserta untuk mengikuti secara aktif pelaksanaan kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir.

B. Saran-Saran

Khalayak sasaran perlu diperbanyak, karena masih banyak lagi orang yang menginginkan mengikuti kegiatan ini tetapi belum mendapatkan kesempatan diundang sebagai peserta. Selain itu juga waktu untuk pelaksanaannya perlu diperbanyak, sehingga peserta betul-betul dapat menguasai semua materi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Jennifer M. Lee. (1990). *Fisioterapi*. Alih bahasa oleh Hartono Satmoko. Jakarta: Binarupa Aksara.

J.H. Tarumetor Tairas. (2000). *Refleksologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sadoso Sumosardjuno. (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta.

Michael J. Alter. (1996). *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

_____ (1881). *Sport Masase*. Jakarta: Depdikbud Ditjen PLSPO.

LAMPIRAN