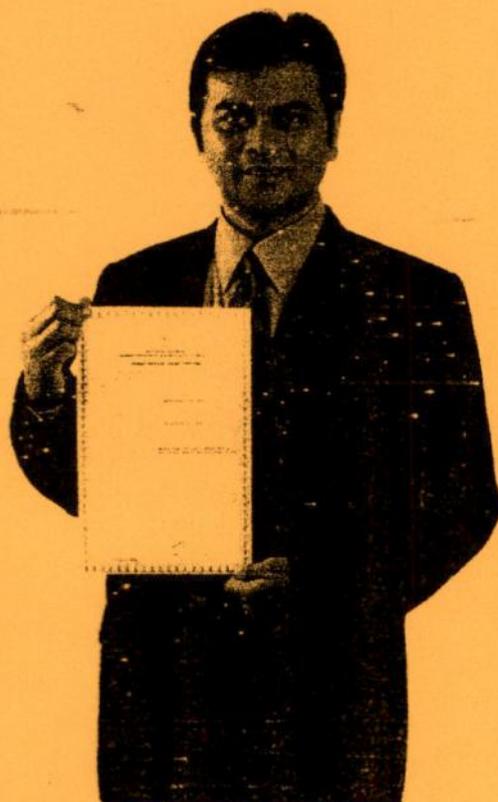


**MASASE TERAPI KELELAHAN TUBUH PASCA
OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA**



**Disusun Oleh:
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.**

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

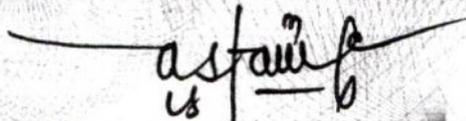
SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah tercatat dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : C00201704012, 14 September 2017
- II. Pencipta
Nama : **Dr. ALI SATIA GRAHA, M.Kes. AIFO.**
Alamat : Danukusuman GK 4/1275 Rt.021 Rw.006
Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta
D.I. Yogyakarta.
Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
Nama : **Dr. ALI SATIA GRAHA, M.Kes. AIFO.**
Alamat : Danukusuman GK 4/1275 Rt.021 Rw.006
Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta
D.I. Yogyakarta.
Kewarganegaraan : Indonesia
- IV. Jenis Ciptaan : Buku
- V. Judul Ciptaan : **MASASE TERAPI KELELAHAN TUBUH PASCA
OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan : 16 April 2000, di Yogyakarta
untuk pertama kali di wilayah
Indonesia atau di luar wilayah
Indonesia
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung
hingga 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta
meninggal dunia.
- VIII. Nomor pencatatan : 089160

Pencatatan Ciptaan atau produk Hak Terkait dalam Daftar Umum Ciptaan bukan merupakan pengesahan atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang dicatat. Menteri tidak bertanggung jawab atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang terdaftar. (Pasal 72 dan Penjelasan Pasal 72 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta)

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA DAN DESAIN INDUSTRI



Dr. Dra. Erni Widhyastari, Apt., M.Si.
NIP. 196003181991032001

PRAKATA

Karya ini berjudul “Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha” yang berisikan penatalaksanaan masase terapi kelelahan pasca olahraga sebagai terapi manipulatif untuk pencegahan dan perawatan atlet, individu hobi olahraga ataupun seseorang yang melakukan aktivitas sehari-hari berlebihan dan mengalami kelelahan tubuh, seperti ketegangan otot, gangguan nyeri pada otot, *spasme*, kelemahan otot, dan gangguan ketegangan pada otot ligamen.

Buku ini diperuntukan sebagai literatur ilmu pengetahuan terapan para tenaga masase, mahasiswa olahraga, fisioterapis, perawat, bidan, medis dan masyarakat. Karya ini diharapkan dapat membantu masyarakat khalayak luas agar bisa bermanfaat, baik dari segi menambah keilmuan ataupun keterampilan. Selain itu karya ini merupakan karya kedua penulis di bidang keahlian masase terapi setelah karya yang pertama berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor HKi 2012-12-000004482. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka perlu adanya perlindungan hasil karya ini agar tidak berkembang budaya plagiat oleh orang lain untuk kepentingan sendiri.

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarakat khalayak luas, baik di bidang yang sesuai profesi ataupun di luar profesi untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran, sehingga dapat dilakukan pencegahan dan perawatan sedini mungkin. Sehat dan bugar merupakan sesuatu yang mahal untuk selalu kita nikmati dan syukuri.

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha	1
Penatalaksanaan Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha.....	4
Posisi Tubuh Tidur Terlentang	4
Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan	4
Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri	5
Masase pada Perut	7
Posisi Tubuh Keadaan Duduk.....	8
Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan	8
Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri	10
Masase pada Wajah	12
Posisi Tubuh Tidur Telungkup	14
Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan	14
Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri	15
Masase pada Panggul, Pinggang dan Punggung Bagian Kanan.....	16
Masase pada Panggul, Pinggang dan Punggung Bagian Kiri.....	18
Posisi Tubuh Keadaan Duduk.....	20
Masase pada Leher	20
Masase pada Kepala.....	21

MASASE TERAPI KELELAHAN TUBUH PASCA OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA

Beragam masase (pijat) yang tercipta oleh para ahli di dunia ini, dengan berbagai jenis dan manfaat dari masase tersebut. Seperti halnya *Swedish Massage* yang menciptakan adalah Hartvig Nissen, yang pada tahun 1883 membuka Institut Kesehatan Swedia bagi Tindakan atau Perawatan Penyakit Kronis dengan metode gerakan Swedia dan Masase yang pernah ditampilkan dihadapan dokter-dokter medis di Washington D.C. USA. Sehingga *Swedish Massage* berkembanglah di Eropa dan Amerika pada tahun 1888 yang digunakan untuk pasien yang mengalami kelelahan otot setelah lama menjalani perawatan penyakit kronis.

Perkembangan masase berkembang di Amerika sangat pesat dan terlahir berbagai masase, antara lain:

1. *Massage Esalen* (dikembangkan di Institut Esalen) dirancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan kesehatan secara umum. Jika dibandingkan dengan sistem Swedia, masase Esalen lebih lambat dan lebih berirama dan menekankan pada pribadi secara keseluruhan (pikiran dan tubuh). Banyak ahli terapi yang sebenarnya menggunakan suatu kombinasi teknik Swedia dan teknik Esalen.
2. *Massage Rolfing*, dikembangkan oleh Dr. dr. Ida Rolf, melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan atau mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (*fascia*) yang mengelilingi otot-otot kita. Secara umum, gaya ini meluruskan segmen tubuh utama melalui manipulasi pada *fascia*.
3. *Deep Tissue Massage* menggunakan stroke atau tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran. Seperti namanya, prosedur ini diaplikasikan dengan tekanan yang lebih besar dan pada lapisan otot yang lebih dalam dari pada masase Swedia.
4. *Sport Massage* adalah masase yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). *Sport Massage*

juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari kelelahan dan pasca cedera.

5. Teknik *Reflexology* menggunakan tekanan jari pada titik meridian tubuh untuk mengetahui gangguan pada organ tubuh. *Reflexology*, juga dikenal sebagai terapi zona, terapi ini didasarkan pada ide oriental Cina bahwa stimulasi dari titik tertentu pada tubuh mempunyai efek pada bagian lain dari organ tubuh.
6. *Neuromuscular Massage* adalah suatu bentuk masase dalam yang mengaplikasikan tekanan jari yang terkonsentrasi pada otot-otot tertentu. Bentuk masase ini membantu memutuskan atau memecahkan siklus kejang urat dan sakit dan bentuk ini digunakan pada titik pemicu rasa sakit, merupakan simpul ketegangan dari ketegangan otot yang menyebabkan rasa sakit pada bagian-bagian tubuh yang lain.
7. *Trigger Point Massage* dan *Myotherapy* merupakan variasi atau bagian dari masase *Neuromuscular*.
8. *Bindegewebs Massage*, atau *Connective Tissue Massage*, dikembangkan oleh Elizabeth Dicke, merupakan suatu tipe teknik pelepasan *myofascial* yang terkait dengan permukaan jaringan penghubung (*fascia*) yang terletak di antara kulit dan otot. Para pengikut *Bindegewebs massage* percaya bahwa masase pada jaringan penghubung atau ikat akan mempengaruhi reflek *vascular* dan *visceral* yang berkaitan dengan sejumlah patologi dan *disability* (ketidakmampuan).

Di Indonesia yang berkembang berbagai macam masase, mulai dari *Swedish Massage*, *Thai Massage*, *Japaness Massage*, *Accupoint Massage*, *Reflexiology*, *India Massage*, *Shiatshu*, *Shubo*, *Baby Massage* dan metode terapi terbaru di Indonesia yaitu yang pertama berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha” pada tahun 2013 telah terdaftar sebagai hak kekayaan intelektual Kementerian Hukum dan Hak Azasi Manusia Republik Indonesia dengan nomor 2012-12-000004482. Berdasarkan pertimbangan di atas penulis akan mendaftarkan kembali hasil karya cipta masase terapi ke-2 dengan judul “Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha”, sebagai salah

satu perlindungan atas karya cipta ini supaya tidak terjadi piagiasi dan penyebaran secara ilegal untuk kepentingan pribadi.

Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha ini, penulis ciptakan 16 April 2000, saat masih kuliah di Fakultas Ilmu Universitas Negeri Yogyakarta sampai sekarang penulis menjadi dosen terapi dan rehabilitasi olahraga di FIK UNY. Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha ini, telah diajarkan di lingkungan: (1) mahasiswa Prodi IKORA yang mengambil mata kuliah keahlian masase terapi, (2) mahasiswa dan pengajar di Universitas Malaya Malaysia, (3) mahasiswa Taiwan di NTUNHS dan mahasiswa kelas Internasional di Universitas Negeri Yogyakarta. Sedangkan di MENPORA sebagai buku acuan bagi para *masseur* sebagai tim medis olahraga yang pendampingan atlet dalam setiap kejuaraan, dan sebagai acuan bagi pelatihan para guru dan dosen olahraga di tingkat nasional. Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha ini juga telah diterapkan untuk membantu pada masyarakat luas dalam menangani kelelahan pasca olahraga dan aktivitas sehari-hari. Penulis telah mengimplementasikan penatalaksanaan masase terapi kelelahan pasca tubuh olahraga metode ali satia graha di Laboratorium *Physical Therapy Clinic* FIK UNY.

Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha ini, digunakan untuk penatalaksanaan pada otot yang mengalami gangguan seperti kekakuan otot tungkai dan kaki, otot perut dan wajah, lengan dan tangan serta badan bagian belakang dan kepala. Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha, lebih banyak menggunakan teknik masase berupa gerusan dan elusan yang digabungkan saat melakukan masase (pijat). Manfaat dari setiap teknik Masase Terapi Kelelahan Tubuh Pasca Olahraga Metode Ali Satia Graha, antara lain:

1. Gerusan bermanfaat untuk menghancurkan *myogilosis* atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan kontraksi otot.
2. Elusan bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan menghantarkan sisa-sisa pembakaran yang telah dihancurkan atau membantu mengurangi proses peradangan pada otot.

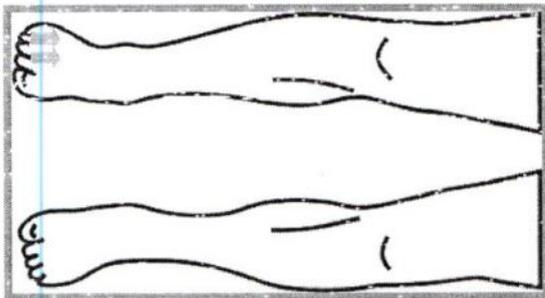
PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI KELELAHAN TUBUH PASCA OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA

I. POSISI TUBUH TIDUR TERLENTANG

1. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan

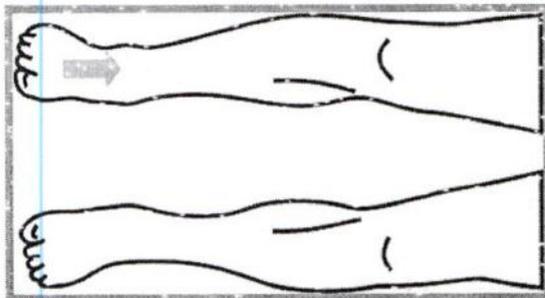
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

A. Jari Kaki dan Punggung Kaki Bagian Kanan



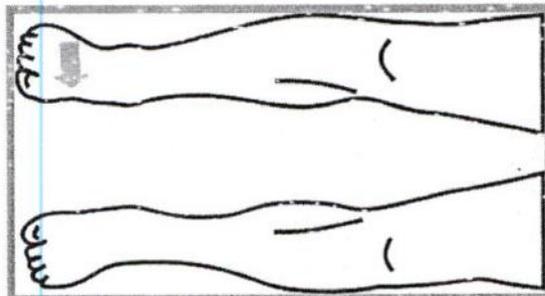
Gambar a.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar a.2.

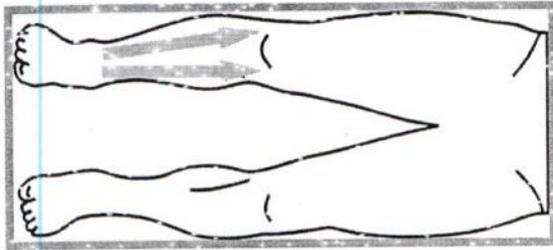
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.



Gambar a.3.

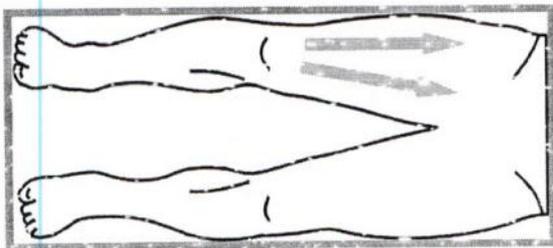
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah samping dalam.

B. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kanan



Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



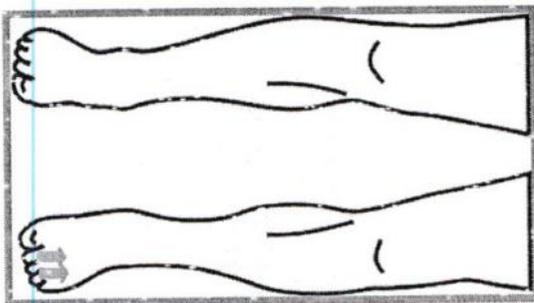
Gambar b.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

2. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri

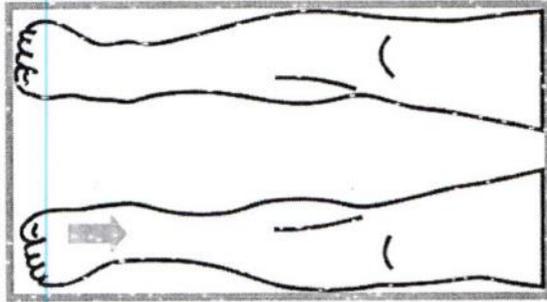
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

C. Jari Kaki dan Punggung Kaki Bagian Kiri



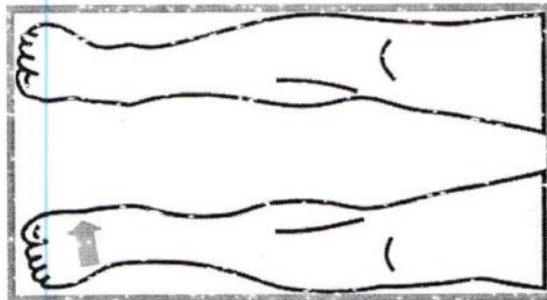
Gambar c.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar c.2.

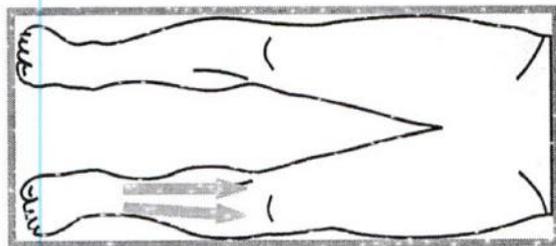
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah atas.



Gambar c.3.

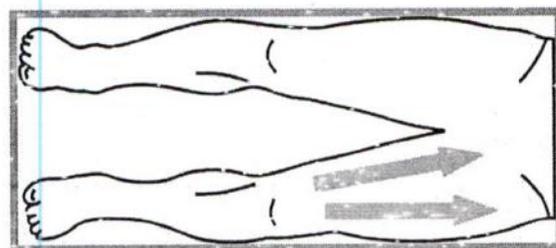
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** ke arah samping dalam.

D. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kiri



Gambar d.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas dari sendi pergelangan kaki ke sendi lutut.



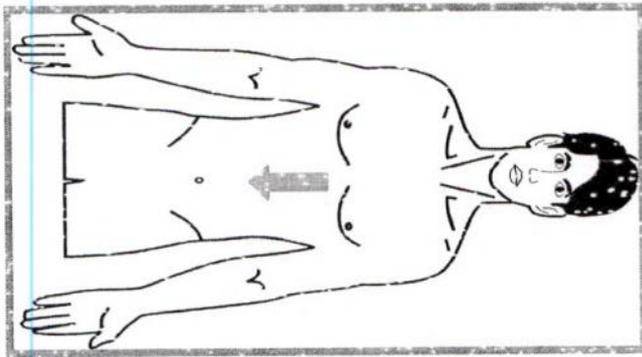
Gambar d.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

3. Masase pada Perut

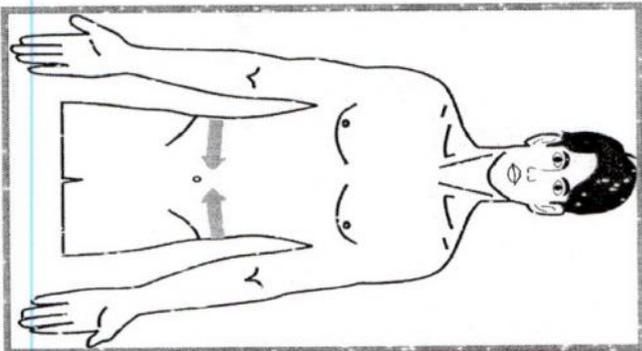
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada perut menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan empat jari selain ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

E. Perut



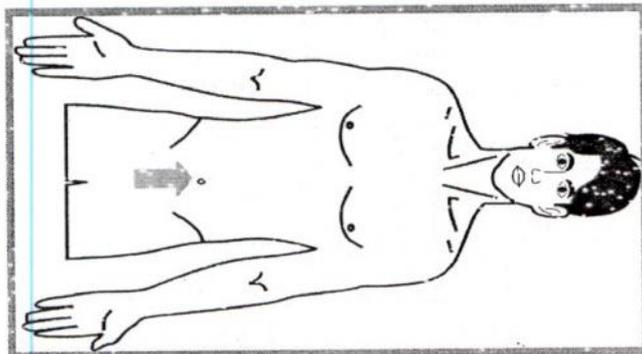
Gambar e.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot perut** ke arah bawah daerah atas pusar.



Gambar e.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot perut** ke arah pusar dari bagian samping kanan dan kiri.



Gambar e.3.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot perut** ke arah atas daerah bawah pusar.

II. POSISI TUBUH KEADAAN DUDUK

1. Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kanan

Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada tangan dan lengan menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk mereiaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

A. Jari Tangan, Punggung Tangan dan Telapak Tangan Bagian Kanan



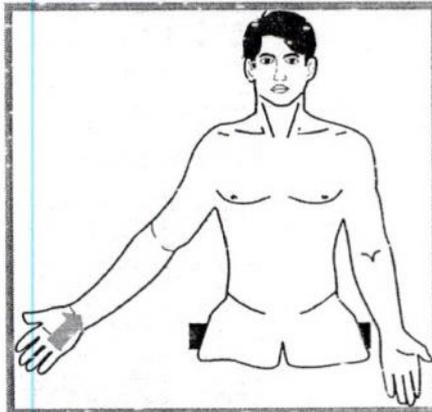
Gambar a.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar a.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung tangan** ke arah atas.



Gambar a.3.

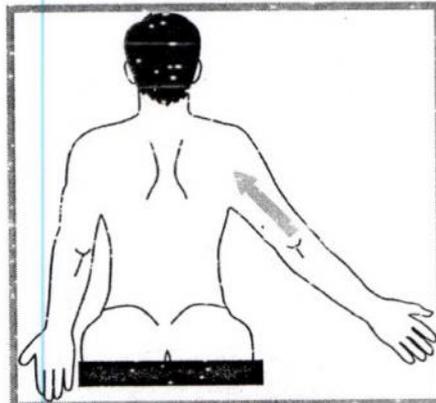
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot telapak tangan** ke arah atas.

B. Lengan Bawah dan Atas Bagian Kanan



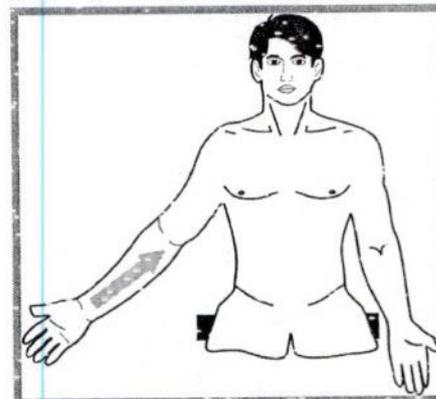
Gambar b.1.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.



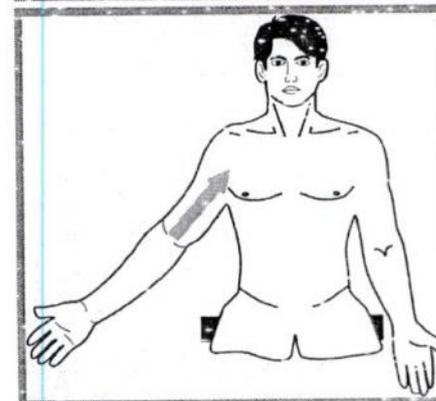
Gambar b.2.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.



Gambar b.3.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.



Gambar b.4.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

2. Masase pada Tangan dan Lengan Bagian Kiri

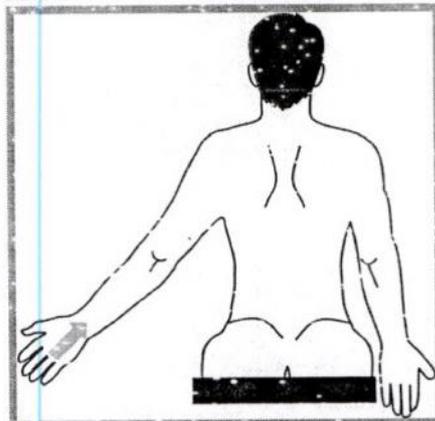
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada tangan dan lengan menggunakan teknik masase dengan cara mengeius (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

C. Jari Tangan, Punggung Tangan dan Telapak Tangan Bagian Kiri



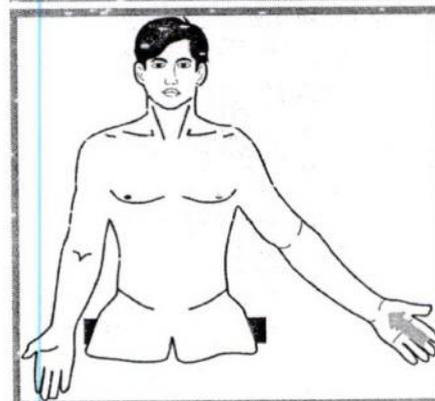
Gambar c.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari tangan** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar c.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung tangan** ke arah atas.



Gambar c.3.

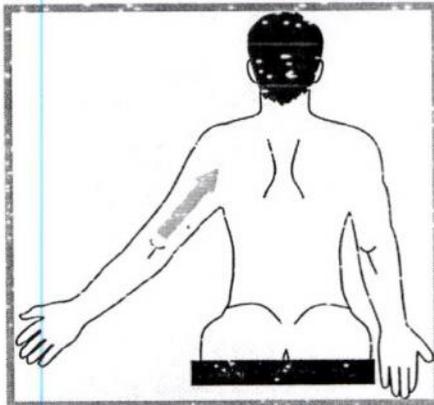
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot telapak tangan** ke arah atas.

D. Lengan Bawah dan Atas Bagian Kiri



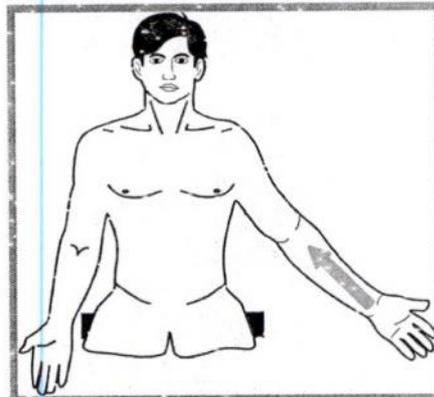
Gambar d.1.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan atas ke arah atas.



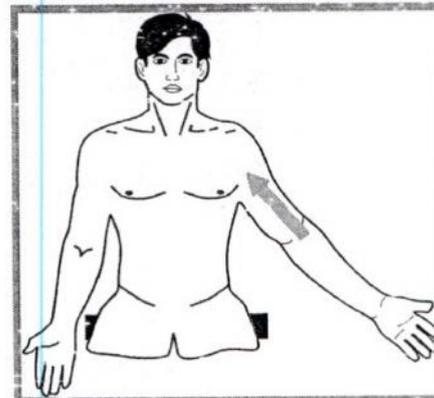
Gambar d.2.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan atas ke arah atas.



Gambar d.3.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan bawah permukaan bawah ke arah atas.



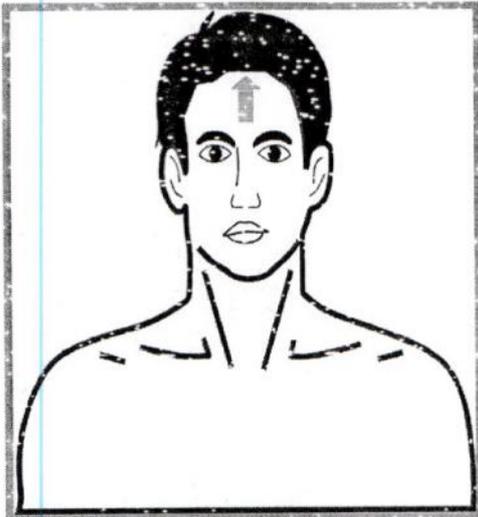
Gambar d.4.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot lengan atas permukaan bawah ke arah atas.

3. Masase pada Wajah

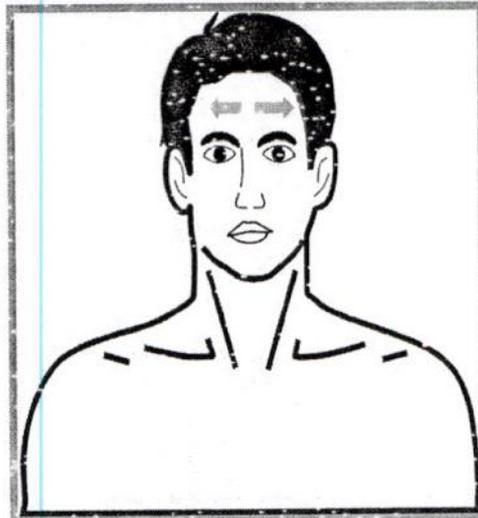
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada wajah menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

E. Dahi



Gambar e.1.

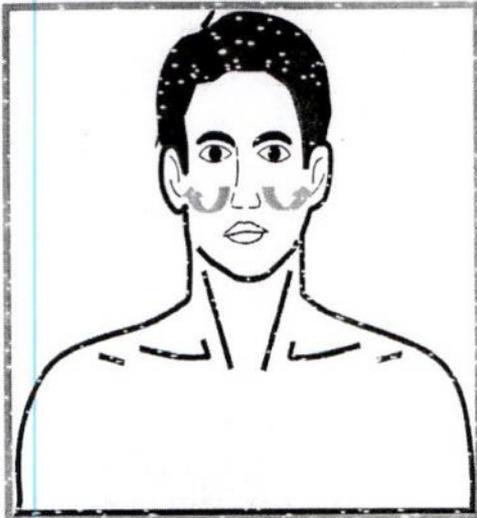
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot dahi** ke arah atas.



Gambar e.2.

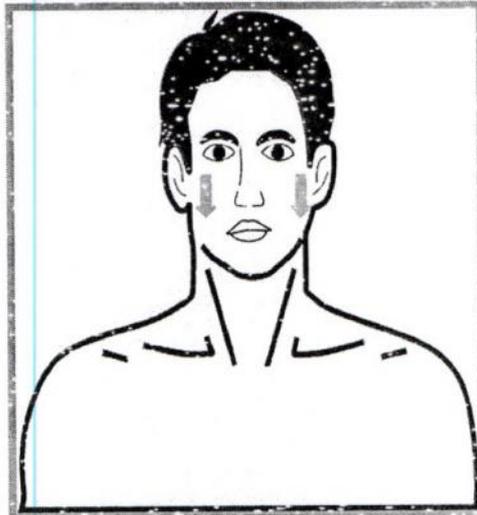
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot dahi** ke arah samping kanan dan kiri.

F. Pipi



Gambar f.1.

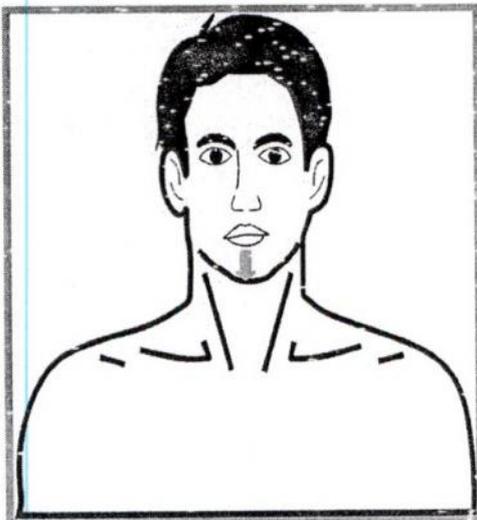
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pipi** ke arah samping luar sesuai bentuk tulang pipi.



Gambar f.2.

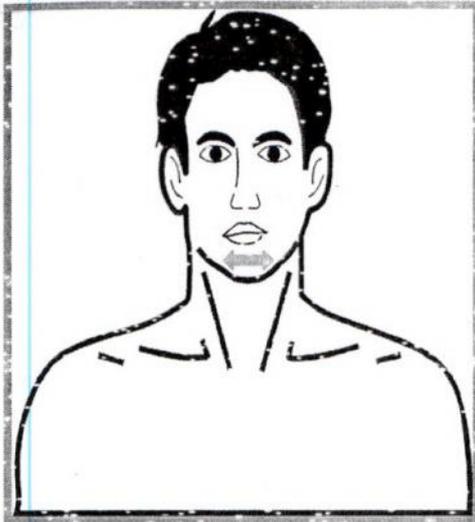
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pipi** bagian samping ke arah bawah.

G. Dagu



Gambar g.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot dagu** ke arah bawah.



Gambar g.2.

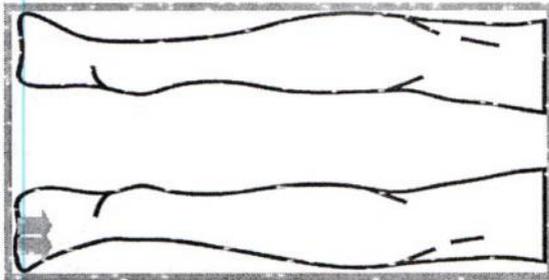
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot dagu** ke arah samping kanan dan kiri.

III.POSISI TUBUH TIDUR TELUNGKUP

1. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kanan

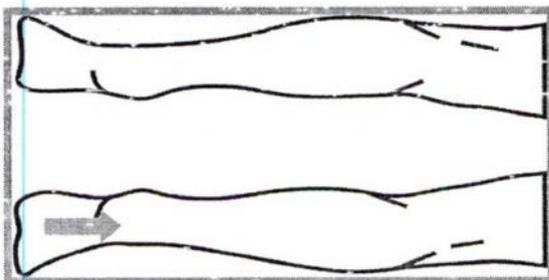
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

A. Jari Kaki Bagian Kanan



Gambar a.1.

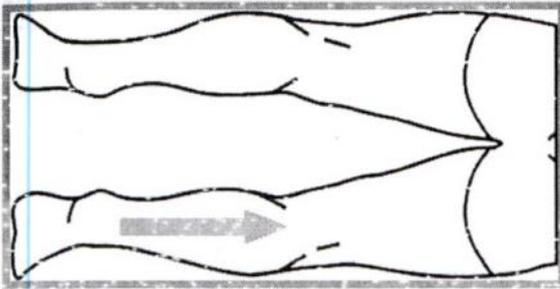
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot jari kaki** ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar a.2.

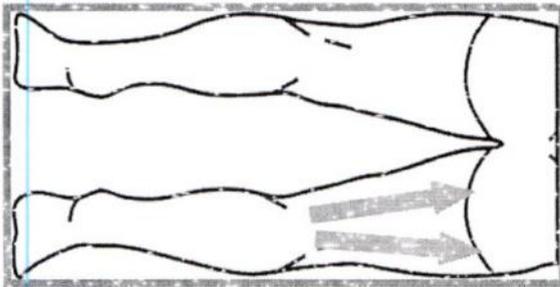
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot telapak kaki** ke arah atas.

B. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kanan



Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot tungkai bawah ke arah atas dari **tendo achilles** ke sendi lutut.



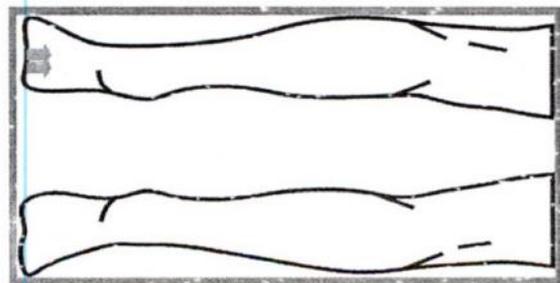
Gambar b.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot tungkai atas ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

2. Masase pada Kaki dan Tungkai Bagian Kiri

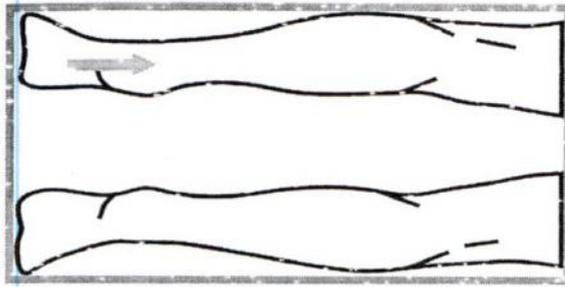
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada kaki dan tungkai menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

C. Jari Kaki Bagian Kiri



Gambar c.1.

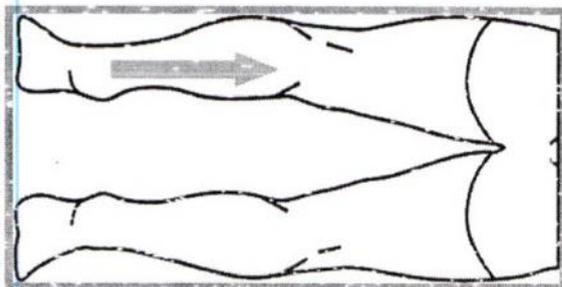
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot jari kaki ke arah atas dari ujung jari ke pangkal jari.



Gambar c.2.

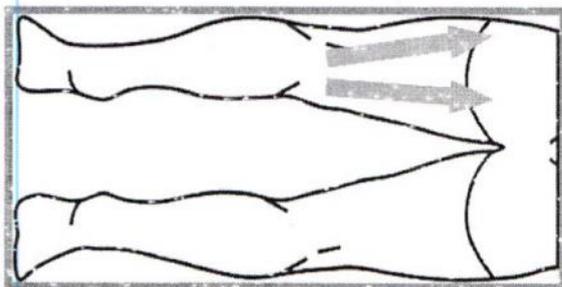
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot telapak kaki** ke arah atas.

D. Tungkai Bawah dan Atas Bagian Kiri



Gambar d.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai bawah** ke arah atas dari **tendo archiles** ke sendi lutut.



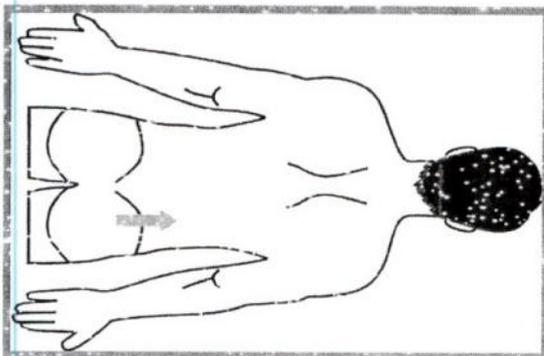
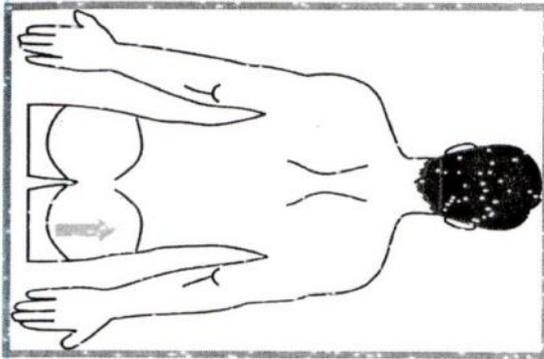
Gambar d.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas** ke arah atas dari sendi lutut ke sendi panggul.

3. Masase pada Panggul, Pinggang dan Punggung Bagian Kanan

Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada panggul, pinggang dan punggung menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

E. Panggul Bagian Kanan



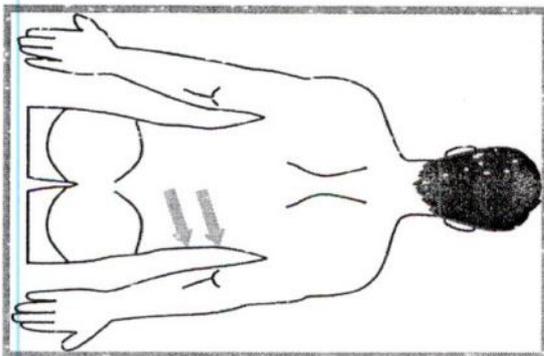
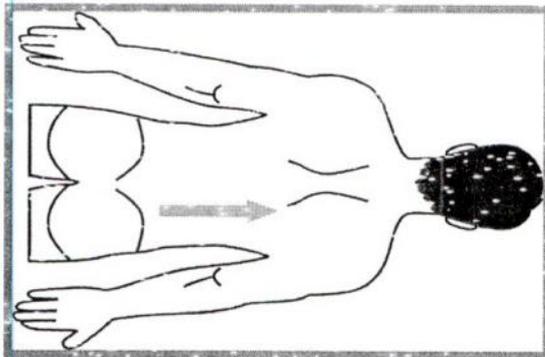
Gambar e.1.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot bawah sendi panggul ke arah atas.

Gambar e.2.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot atas sendi panggul ke arah atas.

F. Pinggang Bagian Kanan



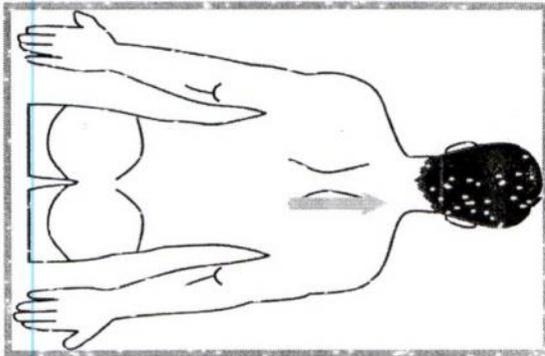
Gambar f.1.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot pinggang ke arah atas sampai bawah belikat.

Gambar f.2.

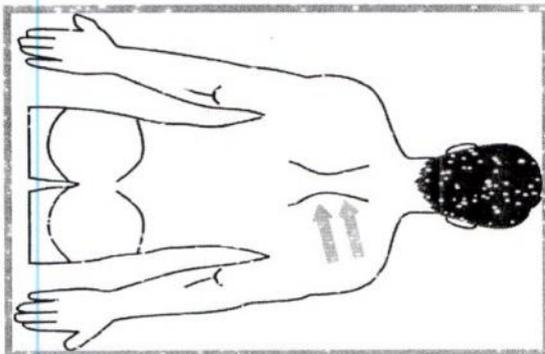
Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot pinggang ke arah samping badan.

G. Punggung Bagian Kanan



Gambar g.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung** ke arah atas.



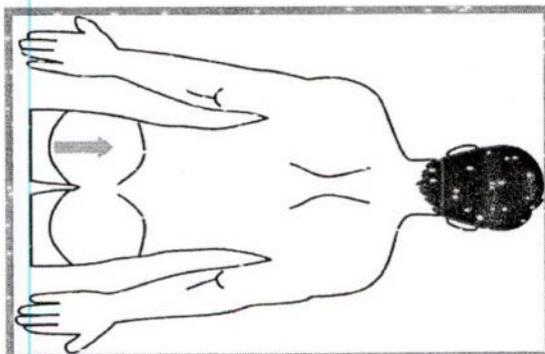
Gambar g.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot belikat** ke arah tulang belakang.

4. Masase pada Panggul, Pinggang dan Punggung Bagian Kiri

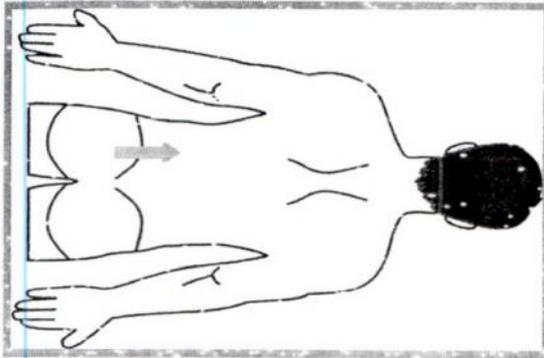
Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada panggul, pinggang dan punggung menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

H. Panggul Bagian Kiri



Gambar h.1.

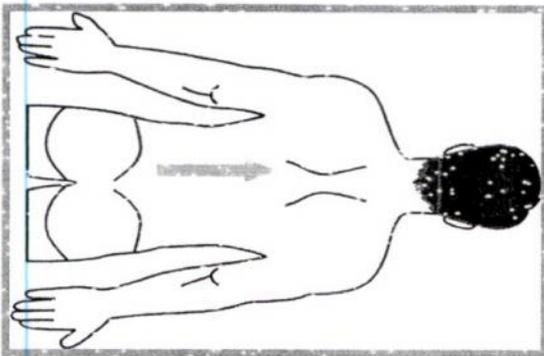
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot bawah sendi panggul** ke arah atas.



Gambar h.2.

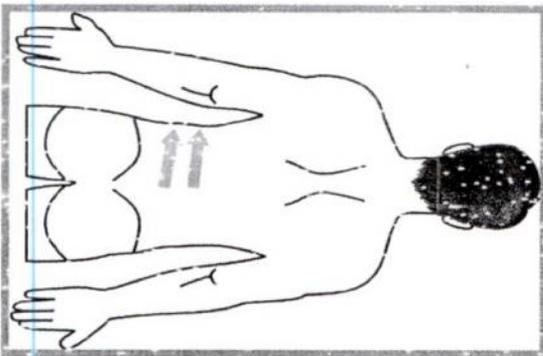
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot atas sendi panggul** ke arah atas.

I. Pinggang Bagian Kiri



Gambar i.1.

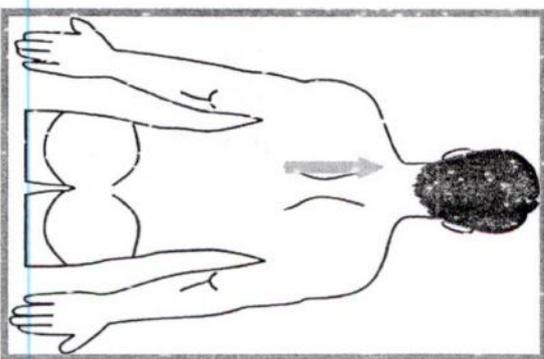
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pinggang** ke arah atas sampai bawah belikat.



Gambar i.2.

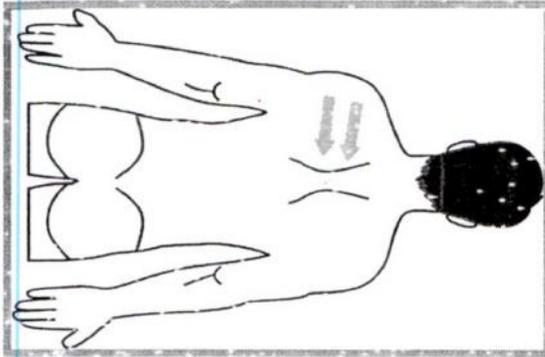
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pinggang** ke arah samping badan.

J. Punggung Bagian Kiri



Gambar j.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung** ke arah atas.



Gambar j.2.

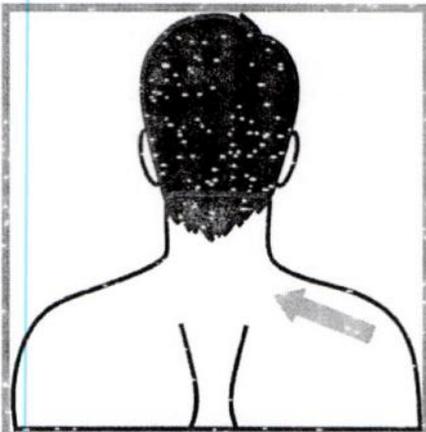
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot belikat ke arah tulang belakang.

IV. POSISI TUBUH KEADAAN DUDUK

1. Masase pada Leher

Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada leher menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

A. Leher Bagian Kanan



Gambar a.1.

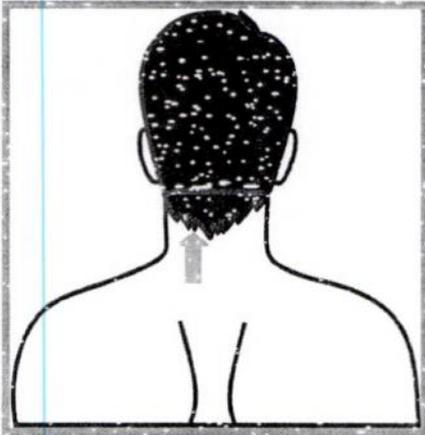
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot pundak kanan ke arah leher.



Gambar a.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot leher ke arah atas.

B. Leher Bagian Kiri



Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pundak kiri** ke arah leher.

Gambar b.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot leher** ke arah atas.

2. Masase pada Kepala

Masase terapi kelelahan tubuh pasca olahraga yang dilakukan pada kepala menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot.

C. Kepala



Gambar c.1.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot kepala bagian kanan ke arah atas.

Gambar c.2.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot kepala bagian kiri ke arah atas.

Gambar c.3.

Lakukan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dan gosokan pada otot kepala bagian tengah ke arah atas.