

PENINGKATAN LIFE SKILL MASASE TERAPI DAN RILEKSASI BAGI SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI KABUPATEN GUNUNG KIDUL

Oleh: Prof. Dr. Siswantoyo

ABSTRAK

Gunungkidul merupakan salah satu kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terletak di wilayah pegunungan sebelah timur Kota Yogyakarta. Kegigihan pemerintah daerah dan seluruh masyarakat, telah mampu merubah image yang menjadikan kabupaten gunung kidul menjadi daerah yang diminati banyak orang kota. Berdasarkan hasil pengamatan di beberapa wilayah wisata alam, diperoleh bahwa pengunjung tersebut sangat memadati lokasi, dan terlihat banyak orang yang berasal dari luar kota. Setelah mereka berjalan-jalan sangat tampak kelelahan, dan bahkan ada sebagian pengunjung yang berkata "rasanya kaki ini mau copot" meskipun dengan penuh keceriaan. Berawal dari hasil observasi tersebut, maka perlu dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan dari para pengunjung yang telah menghabiskan waktu untuk rekreasi dan sangat merasakan kelelahan. Masase rileksasi dan terapi merupakan salah satu alternatif untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Kondisi ini bisa digunakan untuk membangun asumsi, bahwa dengan melakukan jasa masase di lingkungan obyek wisata yang padat pengunjung, maka peluang untuk mendapatkan income lebih banyak semakin dapat diraih. Tujuan secara spesifik dari kegiatan PPM ini adalah meningkatkan keterampilan masase terapi dan rileksasi siswa KKO gunung kidul; Mengajarkan wirausaha jasa melalui masase olahraga di obyek wisata. Manfaat kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kecakapan hidup para siswa sekolah SMAN Tanjungsari dan SMAN 2 Playen. Merubah image pijat dan memperkokoh budaya lokal di sekitar obyek wisata. metode yang digunakan: pemberian teori; Pendekatan langsung; Demonstrasi & problem solving; Praktek dan studi kasus.

Pelaksanaan dikelompokkan menjadi dua tahap yaitu tahap pertama dengan memberikan sosialisasi konsep dasar teori masase terapi dan rileksasi kepada para peserta, dan tahap kedua dilakukan implementasi kepada para peserta untuk melakukan praktik dasar masase terapi dan rileksasi. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh para guru penjasorkes, pelatih, dan siswa KKO. Pada kegiatan ini materi yang disajikan meliputi; materi dasar teori terkait dengan masase terapi dan rileksasi antara lain: dasar anatomi terntang sturktur otot, persendian, gerak; fisiologi fungsional; teknik masase; dan cara melakukan masase dari awal hingga akhir pada tahap masase terapi dan rileksasi tingkat dasar. Pada kegiatan pengabdian ini, secara teknis di bagi dalam dua hari kegiatan yaitu. Hari I; brainstorming dengan penyampaian materi oleh narasumber dilanjutkan dengan diskusi secara umum seputar pengetahuan iptek pendukung masase. Hari II; implementasi pelaksanaan praktik masase; Adapun materi dan bahan diskusi untuk praktik dasar masase terapi dan rileksasi. Dari model yang diterapkan ini dapat diperoleh sebuah model untuk pelatihan masase yang efektif. Model dengan penugasan untuk para peserta terjun ke lapangan ini menjadi salah satu temuan model yang efektif untuk memberikan pengalaman lapangan yang sangat bermanfaat. Kegiatan masase terapi dan rileksasi ini sangat diperlukan oleh sekolah Khusus Olahraga, guru penjasorkes dan para pelatih. Hasil pelatihan yang dilakukan sangat memberikan respon positif. kegiatan pengabdian pada kesempatan yang telah dilakukan ini diharapkan dapat berlanjut untuk jenjang yang lebih tinggi, sehingga akan dapat samapai pada tingkat mahir. Peserta merasa puas dan berharap dapat pendalaman lagi pada kesempatan yang lain.

Kata Kunci: *masase terapi, rileksasi, cedera, wisata edukasi*