

MASSAGE OLAH RAGA

Jayadi, S.Pd., M.Or



-- *Massage* --
OLAH RAGA

Jayadi, S.Pd., M.Or



Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

MESSAGE OLAHRAGA

Copyright @2026 by Jayadi, S.Pd., M.Or

All rights reserved

PENERBIT KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia) NO. IKAPI 279/JTI/2021

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor) 081357517526 (Tlpn/WA)

Penulis

Jayadi, S.Pd., M.Or

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Lailatul Nur Ula

Editor Naskah

Dr. Muhamad Husein Maruahey, Drs., M.Sc.

ISBN

978-634-278-386-3

15,5 x 23 cm, vi + 117 halaman

Cetakan ke-1, Mei 2026

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di

DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- (i) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (ii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (iii) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026065420, 16 Mei 2026

Pencipta

Nama : Jayadi, S.Pd., M.Or.

Alamat : Jalan Mekarsari gang puring no 50, Desa, Hilir Kantor, Ngabang, Kab. Landak, Kalimantan Barat, 79354

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Jayadi, S.Pd., M.Or.

Alamat : Jalan Mekarsari gang puring no 50, Desa, Hilir Kantor, Ngabang, Kab. Landak, Kalimantan Barat, 79354

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku

Judul Ciptaan : MASSAGE OLAHRAGA

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 16 Mei 2026, di Kota Adm. Jakarta Pusat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001233388

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko.SH..MH.
NIP. 196912261994031001



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disejajarkan secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

PERSEMBAHAN

Terucap kata syukur yang tak henti-hentinya kehadiran Allah SWT, untuk mahakarya ini dapat diselesaikan. Walaupun begitu padat pekerjaan dan rutinitas tidak dapat dihindari, namun bukan halangan selalu berbagi pengalaman, dan bercerita melalui tulisan. Disetiap lembaran dalam gambar dari buku ini menjadi saksi respons baik dan positif tentang hasil akhir dari rileksasi pada kekakuan otot, sehingga memberikan arti kepuasan dari senyum manis diberikan setiap pasien, dengan wajah terlihat segar dan tubuh menjadi bugar. Buku ini hanya berupa kumpulan gambar, pemahaman tentang teknik, dan pengertian *massage* olahraga lebih diperjelas dari buku sebelumnya berjudul, SECERCAH TENTANG SANG *MASSEUR* (TEKNIK SPORT MASSAGE). Tidak kalah pentingnya buku kedua ini sangat menarik dimiliki, karena dari beberapa teknik sudah disempurnakan dan terdapat penambahan berdasarkan pengalaman kesembuhan yang sudah teruji melalui tingkat kepuasan pada pasien. Selain itu juga buku ini sangat baik dijadikan suatu referensi relevan bagi pemula ataupun ditingkatkan profesional *massage* olahraga.

Bagi penulis, buku ini adalah hal yang paling berharga, tidak perlu dijelaskan secara rinci, tetapi penulis berpikir bahwa pengetahuan yang hanya digunakan untuk diri sendiri tiada berguna, tidak dapat memberikan manfaat kepada masyarakat luas. Mungkin buku ini suatu Amal jariyah yang dipersembahkan penulis melalui setiap pembacanya dan bahkan mempraktekannya dikehidupan sehari-hari, tidak lupa untuk pahlawan kecilku dan gadisku tersayang, ketika kau dewasa nanti, ingatlah buku ini akan selalu menjadi penyemangatmu untuk menghasilkan karya lebih besar melampaui prestasi ayahmu.

Ayah mu hanya dikenal sebagai tukang pijat (*massage*) panggilan, terkadang pulang dari kerja bukan langsung dirumah, dan apabila malam harus keluar demi membantu orang menjadi sehat. Tak kalah pentingnya buat sang mantan pacar, terimakasih menjadi orang sabar disisi ku selama ini. Percayalah, cintaku tak akan pernah pudar, hanya sedikit berbeda karena kesibukan dalam setiap pekerjaan. Terimakasih kepada model dan fotografer atas bantuan dalam membuat buku ini lebih berwarna, lengkap dan mudah dipahami dengan jelas.

KATA PENGANTAR

Berkembangnya zaman yang penuh dengan teknologi sekarang ini, *massage* (pijat) dianggap sesuatu yang paling disenangi karena bagian pengobatan alternatif, namun apakah *masseuse* dan *masseur* memiliki lisensi atau sertifikasi profesionalitas sehingga tidak mengakibatkan keparahan permasalahan cedera akut bahkan kronis melalui pasien.

Berapa banyak orang yang mengalami sakit pada pinggang, cukup hanya berdiam diri dirumah, mengkonsumsi obat anti nyeri. Karena sudah berusaha mencari solusi penyembuhan rasa kekakuan otot, tetapi tidak menemukan pengaruh yang cukup signifikan berdampak terhadap perubahan. Akhirnya kekakuan tersebut menjadi kronis dari hasil akumulasi ketegangan, hingga berdampak pada vonis tentang saraf kejepit. Belum lagi permasalahan tungkai kaki terhadap otot *hamstring* atau paha belakang yang apabila dalam posisi tertentu tidak dapat dilakukan penekukan seperti duduk jongkok membebani permukaan kaki dan sendi lutut dengan penuh kekakuan mengurangi pergerakan yang lebih luas.

Bagaimana seorang pasien stroke dengan kelumpuhan anggota tubuh mengunci dari setiap pergerakan badan, kaki, dan tangan akibat tersumbatnya aliran darah ke jaringan otak.

Sangat diperlukan penanganan profesional yang mengerti akan setiap permasalahan otot, saraf, dan tulang bukan hanya sekedar mengetahui tentang teknik *massage* dari suatu buku pengobatan, sehingga berkeyakinan mampu membantuk meredakan rasa sakit.

Ketegangan otot (*strain*) dan kekakuan bukan hanya sekedar intuisi penalaran, namun harus dirasakan melalui jiwa secara mendalam. Bagaimana apabila hal ini terjadi semakin banyak pasien yang menyadari *massage* hanya cara mencari uang tanpa memikirkan kualitas kepastian kesembuhan.

Semestinya dijelaskan lebih lanjut mengenai perbandingan teknik dari keduanya *massage* dan *massage* olahraga, apakah memiliki persamaan. Pengetahuan sangat jelas dapat dicari perbedaannya melalui mesin pencarian *google*, bagaiman *massage* dan *massage* olahraga memiliki ketidak samaan tentang tekanan treatment pada saat melakukan rileksasi. *Massage* hanya memberikan rasa ketenangan setelah perlakuan, karena tekanan yang lebih agak santai bukan untuk menyelesaikan atau meringankan permasalahan. Sedangkan terhadap *massage* olahraga bersifat pengembalian otot yang penuh kekakuan, biasanya maksimal mengeluarkan tenaga begitu kuat pada penekanan teknik tertentu. Terdapat keterbatasan dalam buku ini, penulisan berharap dapat memberikan masukan dan pendapat nya, untuk pembuatan mahakarya buku selanjutnya.

Landak, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1. <i>EFFLEURAGE</i>.....	1
BAB 2. KOMPRES.....	7
BAB 3. <i>BROADENING</i>.....	31
BAB 4. <i>PETRISSAGE</i>.....	37
BAB 5. <i>FRICTIONS</i>.....	45
BAB 6. <i>STRIPPING</i>.....	69
BAB 7. <i>THUMB EDGING</i>.....	75
BAB 8. <i>TAPOTEMENT</i>.....	81
BAB 9. <i>SLAPPING</i>.....	93
BAB 10. <i>CUPPING</i>.....	97
BAB 11. <i>POUNDING</i>.....	101

BAB 12. SKIN ROLLING	107
DAFTAR PUSTAKA.....	115
PROFIL PENULIS	117



BAB 1

EFFLEURAGE

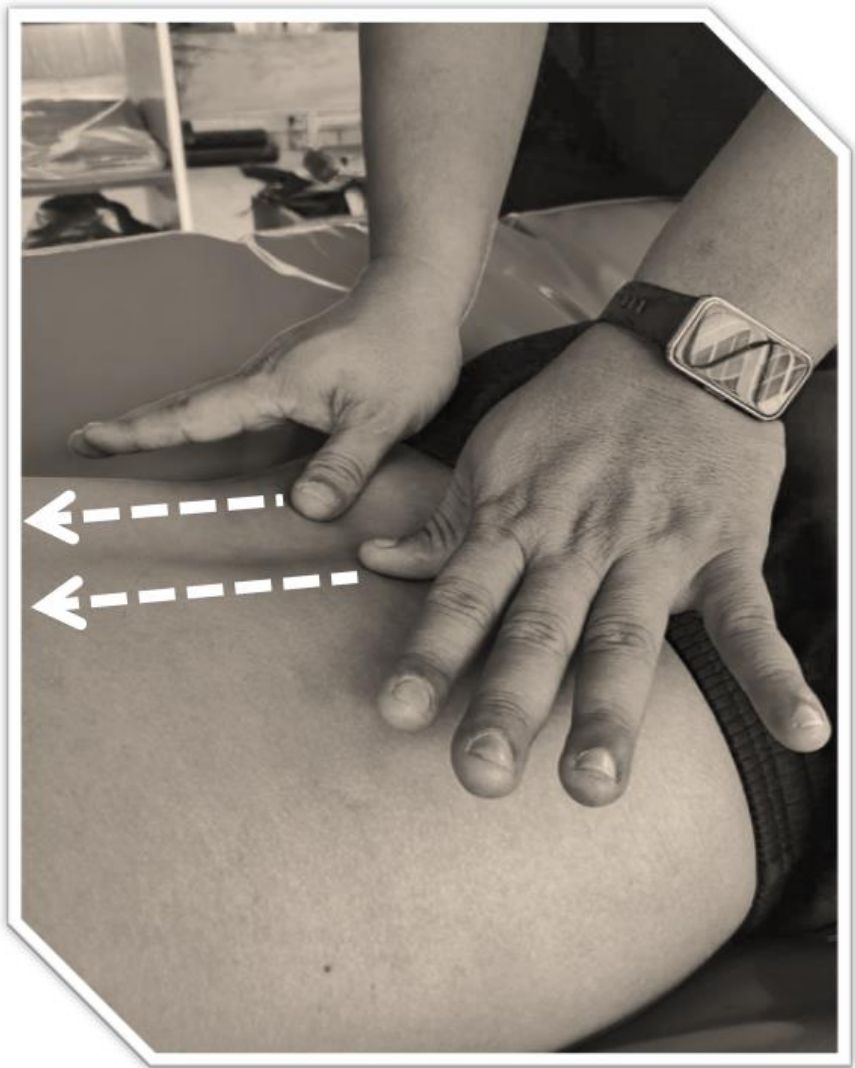
Istilah *effleurage* diambil dari bahasa Perancis yaitu, sentuhan ringan atau *effleurer* sentuhan. Teknik ini disarankan pemakaian *handbody* atau minyak sebagai pelicin dikulit. Gerak seperti membelai dengan permukaan tangan secara lembut dan meluncur di atas kulit yang licin, dimulai dalam sesi pertama setiap permulaan *massage* dan diakhir termasuk gerakan ringan.



1. *Effleurage* tumit telapak tangan



2. *Effleurage* telapak tangan



3. *Effleurage* ibu jari yang diungkit



4 *Effleurage* lengan bawah



5 *Effleurage* satu sisi telapak tangan

DAFTAR PUSTAKA

- Paine, Tim. *The Complete Guide to Sports Massage*. Bloomsbury
- Ferianto, & Jayadi. (2025). Efektivitas Menggunakan Media Roller Massage Terhadap Ketegangan Otot Bawah Pada Mahasiswa Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(2), 311-318.
- Chichilia, A., & Jayadi, J. (2025). Pandangan Masyarakat terhadap Sport Massage. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 96-102.
- Jayadi. (2024). Perbandingan Teknik dalam *Sport Massage* Melalui Tingkat Kepuasan Pasien. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 16-23.
- Jayadi. *Secercah Tentang Sang Masseur: Teknik Sport Massage*. Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia. Depok, Sleman-Jogjakarta.
- Jayadi, J. (2023). Perbandingan *Roller Massage* Dan Teknik Kompres Dalam *Sport Massage* Terhadap Ekstremitas Bawah. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 198-206.
- Ranti,&jayadi. (2025). Efektivitas Teknik *Roll massage* dalam Mengurangi Ketegangan Otot *Hamstring* pada Aktivitas *Sprint* Mahasiswa Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*

PROFIL PENULIS



Jayadi, lahir di Ngabang 21 Mei 1987, Pendidikan sarjana Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP) S1 S.Pd. Ilmu Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, dan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret (UNS) S2 M.Or. Ilmu Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan. Merupakan Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. Menggeluti sebagai masseur lebih dari 12 tahun. Menjabat sebagai Kepala Sekretariat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo 26 Agustus 2022 s/d 08 Agustus 2024, Menjabat sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo 10 Agustus 2024 s/d 10 Agustus 2027. Sebagai Ketua Takmir Surau Sulaiman Nur Periode 2026-2028. Memiliki *Certificate Of Competence* dari Badan Nasional Sertifikasi Profesi tentang Pelayanan Tindakan (Intervensi) Fisioterapi Olahraga (*Sport Physiotherapy Intervention Service*). Penulis buku *Secercah Tentang Sang Masseur: Teknik Sport Massage*, dan Manajemen Kesehatan Atlet. Aktif menulis opini dikoran Pontianak Post mengenai makna nilai-nilai Filosofi olahraga, dan melakukan penelitian dari beberapa Jurnal yang terakreditasi tentang *massage*.

MASSAGE OLAHRAGA

Buku ini ditulis untuk membantu para pemula yang ingin mengembangkan diri melalui massage olahraga, bukan hanya itu saja mungkin dapat dijadikan sumber referensi para professional dalam menambah pengetahuan dan wawasan baru mengenai teknik sebelumnya, barangkali tidak didapatkan melalui sumber buku massage olahraga yang lain. Adapun teknik-teknik massage olahraga yang disampaikan melalui buku ini, penulis beranggapan merupakan temuan hal baru berdasarkan hasil pertanyaan pasien mengenai saat treatment dilakukan dan merasa bahwa tidak pernah diberikan terhadap masseuse dan masseur sebelumnya dari banyaknya respons kepuasan terhadap pasien.

Urgensi pembahasan dalam buku ini ialah, untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang massage olahraga agar tidak terjadinya malapraktik merugikan pasien. Selain itu juga dijelaskan mengenai pengertian massage olahraga, teknik treatment diberikan dengan gambar berukuran besar dan jelas sehingga mudah untuk dipahami atau dipraktikkan secara langsung oleh pembaca. Barangkali beberapa teknik sudah ada yang pernah dilakukan, namun buku ini terdapat penambahan teknik-teknik yang terbaharukan. Adapun teknik-teknik disampaikan dalam buku ini ialah yaitu, Effleurage lima gerakan, kompres dua puluh dua gerakan, broadening lima gerakan, petrissage tujuh gerakan, frictions dua puluh satu gerakan, stripping empat gerakan, thumb edging lima gerakan, tapotement sebelas gerakan, slapping dua gerakan, cupping dua gerakan, pounding lima gerakan, skin rolling enam gerakan. Teknik massage olahraga ini sangat baik digunakan khusus atlet olahraga ataupun seorang pasien dengan tingkat kekakuan tidak dapat dikontrol oleh tubuh, sehingga sangat baik dengan teknik tekanan yang kuat melalui massage olahraga dapat memecahkan atau merileksasi ketegangan otot diakibatkan akumulasi gerakan berlebihan. Semoga buku ini dapat bermanfaat untuk kita bersama, dalam memilih pilihan yang tepat mengenai kesehatan diri sendiri lebih penting atas segalanya.