

Mecca Puspitaningsari
Chusnul Marom

“

Panduan sederhana pemijatan yang spesifik untuk olah raga saat ini sangat diperlukan, baik bagi para guru olahraga, pelatih, dan praktisi olah raga. Tujuan utamanya ialah agar mereka dapat melakukan pertolongan pertama, baik bagi muridnya, maupun teman berolahraga. Buku ini sengaja ditulis sebagai rambu-rambu pemijatan mendasar untuk para atlit ataupun masyarakat biasa yang gemar berolahraga.

“

Ditulis oleh ahli Pijat Olah Raga yang juga merupakan dosen STKIP PGRI Jombang jurusan Pendidikan Jasmani

Dasar-dasar Pijat Olahraga

Dasar-dasar Pijat OLAH RAGA



LIMA AKSARA

<https://limaaksara.com>

[penerbitlimaaksara](#)

cvlimaaksara@gmail.com

[limaaksara](#)

ISBN 978-623-69676-9-9



9 786239 567699



DASAR-DASAR PIJAT OLAHRAGA

**Mecca Puspitaningsari
Chusnul Marom**



**PENERBIT
LIMA AKSARA**



Judul:
Dasar-dasar Pijat Olahraga

Penulis:
Mecca Puspitaningsari

ISBN 978-623-95676-9-9

Editor:
Dr. Erni Munastiwi, M.M
M. Syaifuddin S., M.A
Ashlihah, M.M

Penyunting:
Wening Puspowati

Desain sampul dan tata letak
Limax Media

Penerbit:



Lima Aksara

Redaksi:
Pratama Residence Blok C23/B19 Plosogeneng-
Jombang | 0814-5606-0279 |
<https://limaaksara.com>

Distributor tunggal:
CV. Lima Aksara | Pratama Residence Kav C23/B19
Plosogeneng-Jombang | 0857-4666-6795 | IG@limaaksara |
Fb: Lima Aksara Indonesia

Cetakan pertama Februari 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang. Plagiasi dipertanggungjawabkan secara utuh oleh penulis. Dilarang memperbanyak isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari Penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmatNya, buku **Dasar-Dasar Pijat Olahraga** dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan panduan dasar pijatan yang dipergunakan secara spesifik untuk dunia olahraga dengan tujuan agar dapat menjadi poanduan bagi para guru/dosen, pelatih, dana tau praktisi olahraga.

Penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk memperbaiki dan menyempurnakan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi generasi muda Indonesia agar dapat meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Jombang, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR | iii

DAFTAR ISI | iv

PENGERTIAN | 1

JENIS MASSAGE | 34

TUJUAN | 6

MANFAAT MASSAGE | 7

MANIPULASI POKOK PEMIJATAN (MESSAGE) | 8

PERKEMBANGAN MESSAGE DI INDONESIA | 12

MESSAGE TERAPI CEDERA OLAHRAGA | 14

PENATALAKSANAAN MESSAGE TERAPI CEDERA OLAHRAGA

METODE ALI SATIA GRAHA | 20

ANGGOTA GERAK TUBUH BAGIAN BAWAH | 31

DAFTAR PUSTAKA | 45

Pengertian



Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kebugaran, memulihkan cedera, menyembuhkan penyakit, dan mendukung prestasi olahraga dan kerja. Efek mekanis dari gerak tangan ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya.

Kata massage berasal dari kata Arab mash yang berarti menekan dengan lembut atau dari kata Yunani massien yang berarti memijat atau melulut. Selanjutnya massage disebut pula sebagai ilmu pijat atau ilmu lulut. Dalam Bahasa Indonesia, tulisan massage diadaptasi menjadi Massage. Pelaku massage disebut masseur untuk pria dan masseus untuk wanita yang diambil bahasa Perancis.

Menurut Rahmi (1987: xiii) massage adalah suatu perbuatan melulut tubuh dengan tangan (manipulasi) pada bagian-bagian yang lunak, dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodelis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologi, profilaktis, dan terapeutis bagi tubuh.