

EDUKASI DAN DEMONTRASI PENGGUNAAN FASCIA GUN: MENINGKATKAN EFEKTIVITAS TEKNIK RECOVERY PADA ATLET

EDUCATIONAL INTERVENTION AND PRACTICAL DEMONSTRATION OF FASCIA GUN APPLICATION: IMPROVING RECOVERY TECHNIQUE EFFECTIVENESS AMONG ATHLETES

Dian Helaprahara^{1*}, Andi Fepriyanto², Abdul Azis³

^{1,2,3}(Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia)

¹dianhelaprahara@stkippggrisumenep.ac.id, ²andifepriyanto@stkippggrisumenep.ac.id

³azisyamhari@stkippggrisumenep.ac.id

Abstrak. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet bola voli serta pelatih di Kabupaten Sumenep dalam menerapkan teknik pemulihan fisik modern menggunakan *fascia gun*. *Fascia Gun* merupakan alat pijat genggam bertenaga motor. Program ini didorong oleh terbatasnya pemahaman tentang metode pemulihan yang efektif dan akses terbatas ke alat pemulihan modern di tingkat lokal, khususnya dalam persiapan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur (PORPROV) 2025. Metode implementasi menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan atlet dan pelatih secara langsung dalam beberapa tahap: persiapan, sosialisasi, pelatihan teori dan praktik, penerapan teknologi selama sesi latihan, dan evaluasi. Materi-materi tersebut didasarkan pada pendidikan berbasis bukti dan praktik terbaik dalam pemulihan atletik. Hasilnya menunjukkan bahwa 12 atlet dan satu pelatih berhasil memahami dan menguasai penggunaan *fascia gun* secara efektif. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan, dengan 90% peserta mampu menggunakan *fascia gun* secara mandiri. Selain itu, program ini menghasilkan modul pendidikan dan panduan praktis untuk penggunaan berkelanjutan dalam sesi pelatihan. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi positif dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemulihan optimal sekaligus memperkuat kesiapan atlet untuk kompetisi mendatang.

Kata kunci; pemulihan, olahraga, *fascia gun*, pelatihan, bola voli.

Abstract. This community service program aims to improve the knowledge and skills of volleyball athletes and coaches in Sumenep Regency in applying modern physical recovery techniques using a *fascia gun*. A *fascia gun* is a handheld, motor-powered massage tool. This program is driven by limited understanding of effective recovery methods and limited access to modern recovery tools at the local level, particularly in preparation for the 2025 East Java Provincial Sports Week (PORPROV). The implementation method uses a participatory approach that directly involves athletes and coaches in several stages: preparation, socialization, theoretical and practical training, technology application during training sessions, and evaluation. These materials are based on evidence-based education and best practices in athletic recovery. The results showed that 12 athletes and one coach successfully understood and effectively mastered the use of the *fascia gun*. Evaluation using pre-tests and post-tests showed a significant increase in knowledge levels, with 90% of participants able to use the *fascia gun* independently. Additionally, this program produces educational modules and practical guides for sustainable use in training sessions. Overall, this program makes a positive contribution by raising awareness of the importance of optimal recovery while also strengthening athletes' readiness for upcoming competitions.

Keywords; recovery, sports, *fascia gun*, training, volleyball

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, khususnya cabang bola voli, pemulihan fisik atau *recovery* memegang peranan penting dalam menjaga kualitas performa atlet dan mengurangi risiko cedera. Proses pemulihan yang efektif tidak hanya mempercepat rehabilitasi setelah cedera, tetapi juga memaksimalkan hasil dari latihan yang intens. Salah satu alat yang kini semakin populer digunakan untuk meningkatkan efektivitas pemulihan adalah *fascia gun*. *Fascia gun* adalah alat yang menggunakan getaran untuk merangsang jaringan ikat dan otot, meningkatkan

sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat proses pemulihan (Brink et al., 2010; Pujari & Patel, 2021). Lebih jauh, inovasi teknologi tepat guna dalam bidang kesehatan dan keselamatan telah terbukti berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat dan pekerja di berbagai sektor (Budiyanto et al., 2024). Upaya penerapan teknologi serupa di bidang olahraga juga diharapkan mampu memberikan manfaat signifikan bagi percepatan pemulihan fisik atlet.

Meskipun alat ini sudah dikenal luas di kalangan atlet profesional, pemanfaatannya di kalangan atlet lokal, termasuk di Kabupaten Sumenep, masih sangat terbatas. Pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2025, atlet bola voli Kabupaten Sumenep menghadapi tantangan besar terkait dengan pemulihan fisik setelah pertandingan dan sesi latihan intensif. Beberapa masalah utama yang dihadapi oleh atlet adalah kurangnya pengetahuan mengenai teknik pemulihan yang efektif, terbatasnya akses terhadap alat pemulihan modern seperti fascia gun, serta rendahnya kesadaran mengenai pentingnya pemulihan yang optimal untuk mempertahankan kualitas fisik atlet (Crowther et al., 2017; Helaprahara et al., 2022).

Atlet bola voli Kabupaten Sumenep, yang sebagian besar merupakan atlet muda, menghadapi kendala dalam mengakses fasilitas pelatihan yang memadai. Selain itu, pengetahuan mengenai metode pemulihan modern, seperti penggunaan fascia gun, belum tersebar luas di kalangan pelatih dan atlet lokal. Hal ini menjadi penghambat utama dalam meningkatkan kualitas pemulihan dan performa atlet, terutama menjelang ajang PORPROV. Pendekatan edukasi serupa juga telah berhasil diterapkan dalam program pengabdian berbasis STEAM di Kabupaten Sumenep, yang membuktikan pentingnya pelatihan inovatif untuk meningkatkan kompetensi masyarakat lokal (Aini et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk melakukan pemberdayaan masyarakat berupa edukasi dan pelatihan dalam penggunaan fascia gun bagi pelatih dan atlet bola voli, guna meningkatkan efektivitas teknik recovery yang diterapkan.

Konsep yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pelatihan dan edukasi tentang penggunaan fascia gun kepada pelatih dan atlet bola voli di Kabupaten Sumenep. Melalui pelatihan ini, diharapkan atlet dan pelatih akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan alat ini secara optimal, sehingga dapat mempercepat pemulihan otot dan meningkatkan kualitas performa atlet dalam kompetisi olahraga. Pendekatan yang digunakan adalah edukasi berbasis data ilmiah dan praktik terbaik yang telah

terbukti efektif dalam meningkatkan pemulihan atlet (Venter et al., 2009; Espí-López et al., 2023). Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memperkenalkan teknologi pemulihan yang tepat guna, mudah diakses, dan dapat diterapkan langsung di lapangan.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet serta pelatih dalam menggunakan *fascia gun* sebagai alat pemulihan fisik yang efektif. Dengan demikian, diharapkan kualitas pemulihan atlet akan meningkat, yang pada gilirannya akan mendukung keberhasilan mereka dalam ajang PORPROV Jawa Timur 2025 dan memberikan dampak positif bagi pengembangan olahraga di Kabupaten Sumenep.

METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan partisipatif, dimana mitra (atlet dan pelatih bola voli Kabupaten Sumenep) dilibatkan aktif dalam setiap tahap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini juga berlandaskan edukasi berbasis bukti atau *evidence-based education*, dimana materi yang diberikan didasarkan pada penelitian ilmiah yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemulihan atlet. Selain itu, pendekatan teknologi tepat guna diterapkan dengan memanfaatkan *fascia gun* sebagai alat utama dalam proses pemulihan, yang merupakan teknologi modern yang mudah diakses, efisien, dan dapat langsung diterapkan dalam latihan maupun pertandingan.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yang saling terhubung untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Setiap tahapan dilaksanakan secara sistematis dan terstruktur, sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi Awal

Deskripsi: Pada tahap ini, dilakukan koordinasi dengan mitra (pelatih, pengurus klub, dinas terkait) untuk memastikan kesepakatan mengenai waktu, tempat, dan peserta kegiatan. Tim pengabdian juga akan mengidentifikasi alat dan materi yang dibutuhkan dalam pelatihan. Tujuan: Menyusun jadwal kegiatan, memastikan ketersediaan alat dan tempat, serta menyiapkan anggota tim yang akan bertugas. Waktu Pelaksanaan: kegiatan persiapan dan koordinasi ini dilakukan pada 15-20 Juli 2025.

1. Tahap Sosialisasi Program

Deskripsi: Tim pengabdian akan menyampaikan informasi mengenai pentingnya pemulihan fisik berbasis teknologi, serta menjelaskan manfaat penggunaan *fascia gun* dalam

proses pemulihan otot atlet. Sosialisasi dilakukan dengan menggunakan media seperti presentasi, infografis, dan video. Tujuan: Memberikan pemahaman dasar kepada atlet dan pelatih tentang pentingnya pemulihan otot dan manfaat alat *fascia gun*. Waktu Pelaksanaan: Bulan Juli, minggu keempat yaitu pada tanggal 25 Juli 2025.

2. Tahap Pelatihan dan Edukasi

Deskripsi: Pelatihan dilakukan dalam dua sesi, yaitu teori dan praktik. Sesi teori mencakup materi tentang fisiologi pemulihan, penggunaan *fascia gun*, dan prinsip pemulihan otot. Sesi praktik dilakukan dengan simulasi penggunaan *fascia gun* pada tubuh atlet yang langsung dibimbing oleh instruktur ahli. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet serta pelatih dalam menggunakan *fascia gun* dengan benar dan efektif. Waktu Pelaksanaan: tanggal 25-26 Juli.

3. Tahap Penerapan Teknologi dan Pendampingan Langsung

Deskripsi: Pada tahap ini, *fascia gun* akan digunakan langsung dalam sesi latihan harian. Tim pengabdian akan mendampingi atlet dan pelatih dalam menerapkan alat ini dalam latihan untuk memantau penggunaan alat dan memastikan teknik pemulihan yang benar. Tujuan: Memastikan alat digunakan dengan benar dalam latihan, serta memantau dampaknya terhadap kebugaran fisik atlet. Waktu Pelaksanaan: Bulan Agustus Minggu ke dua dan tiga.

4. Tahap Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Deskripsi: Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas penggunaan *fascia gun* terhadap pemulihan atlet. Pendekatan evaluasi menggunakan metode kuantitatif (kuesioner) dan kualitatif (wawancara dan observasi). Hasil evaluasi akan dijadikan dasar untuk pengembangan lebih lanjut dan keberlanjutan penggunaan *fascia gun*. Tujuan: Menilai hasil program, mengidentifikasi hambatan yang muncul, serta merencanakan langkah-langkah untuk memastikan keberlanjutan program. Waktu Pelaksanaan: 25 Agustus 2025 setelah pendampingan langsung.

Target Sasaran

Target sasaran dari program ini adalah:

Mitra Utama: Atlet dan pelatih bola voli Kabupaten Sumenep yang akan berpartisipasi dalam ajang PORPROV Jawa Timur 2025.

Jumlah Sasaran: Program melibatkan 12 atlet putra bolavoli PORPROV Kab Sumenep dan pelatih PORPROV bolavoli di Kabupaten Sumenep.

Lokasi Pelaksanaan

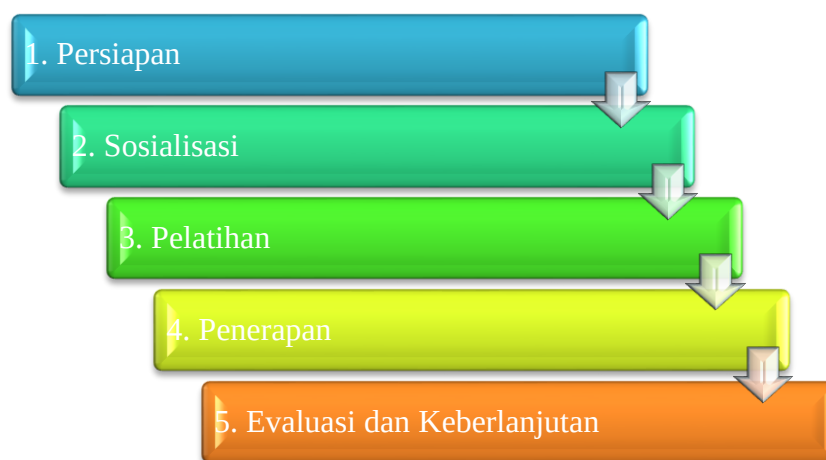
Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Kabupaten Sumenep, dengan pusat kegiatan di pusat pelatihan bola voli lokal yang telah disepakati dengan mitra (pelatih dan pemain PBVSI Kab. Sumenep).

Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus 2025, dimulai pada bulan pertama (persiapan dan koordinasi) hingga bulan kedua (evaluasi dan keberlanjutan).

Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan

Berikut adalah diagram alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Figur 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian

Diagram di atas menggambarkan tahapan kegiatan yang dimulai dari persiapan, dilanjutkan dengan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi (*fascia gun*), hingga evaluasi dan perencanaan keberlanjutan program. Setiap tahapan berfungsi untuk memastikan tujuan pengabdian, yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan atlet serta pelatih dalam menggunakan teknologi pemulihan yang efektif, dapat tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kabupaten Sumenep ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman atlet dan pelatih mengenai strategi pemulihan modern yang berbasis teknologi, khususnya penggunaan *fascia gun* sebagai alat bantu terapi jaringan lunak. Sebagian besar atlet di tingkat kabupaten masih mengandalkan metode konvensional seperti *stretching* pasca-latihan atau pijat manual yang dilakukan tanpa dasar fisiologis yang tepat. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemulihan aktif dengan

bantuan perangkat perkusif seperti *fascia gun* dapat mempercepat aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan memperpendek waktu pemulihan setelah latihan intensif (Junaidi & Apriyanto, 2021). Pada tahap pelaksanaan, program ini berhasil dijalankan dengan baik dan memberikan dampak positif, baik dalam hal peningkatan pengetahuan maupun keterampilan atlet dan pelatih dalam menggunakan teknologi pemulihan modern.

1. Situasi Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini berlangsung sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Kegiatan dimulai dengan tahap persiapan dan koordinasi, yang melibatkan komunikasi intensif dengan pelatih dan pengurus klub bola voli di Kabupaten Sumenep. Setelah itu, sosialisasi mengenai pentingnya pemulihan fisik dan manfaat penggunaan *fascia gun* dilakukan untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta. Program pelatihan kemudian berlangsung dengan dua sesi utama: teori dan praktik, yang memberikan pengetahuan tentang fisiologi pemulihan dan cara menggunakan *fascia gun* secara efektif.

Pada tahap penerapan teknologi, *fascia gun* digunakan dalam sesi latihan harian yang dilakukan oleh atlet bola voli. Pendampingan langsung dari tim pengabdian memastikan bahwa penggunaan alat ini berjalan sesuai dengan prosedur yang benar. Evaluasi dilakukan setelah program berjalan untuk mengukur efektivitas dan dampak penggunaan *fascia gun* dalam meningkatkan pemulihan fisik atlet.

2. Tingkat Partisipasi

Tingkat partisipasi dalam kegiatan ini sangat tinggi, dengan 100% peserta yang aktif terlibat dalam setiap tahapan kegiatan. Secara keseluruhan, sebanyak 12 atlet dan 1 pelatih PORPROV bolavoli putra Kabupaten Sumenep berpartisipasi dalam pelatihan dan edukasi penggunaan *fascia gun*. Di antara peserta, sekitar 90% menunjukkan pemahaman yang baik dan mampu mempraktikkan teknik pemulihan menggunakan *fascia gun* secara mandiri setelah mengikuti pelatihan.

3. Luaran dan Produk Kegiatan

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Atlet dan Pelatih Sebagai hasil dari pelatihan, para peserta kini memiliki pengetahuan dan keterampilan baru terkait teknik pemulihan yang efektif menggunakan *fascia gun*. Mereka mampu mengimplementasikan teknik ini dalam latihan dan pertandingan, yang diharapkan dapat mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan performa atlet.

4. Panduan dan Modul Edukasi

Sebagai produk dari kegiatan ini, tim pengabdian telah menyusun modul edukasi yang mencakup informasi teori tentang pemulihan fisik, serta panduan praktis untuk penggunaan *fascia gun*. Modul ini akan digunakan oleh peserta sebagai referensi untuk praktik pemulihan setelah kegiatan olahraga. Modul ini juga bisa digunakan oleh pelatih sebagai sumber daya dalam melatih atlet lebih lanjut.

5. Fascia Gun Kolektif

Sebagai bagian dari solusi yang diterapkan, 15 unit *fascia gun* diserahkan kepada tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Sumenep untuk digunakan bersama oleh atlet. Dengan adanya alat ini, atlet memiliki akses langsung ke teknologi pemulihan yang dapat digunakan setiap saat.

6. Meningkatkan Kesadaran Pemulihan yang Optimal

Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya pemulihan fisik yang optimal, yang sebelumnya sering diabaikan oleh banyak atlet. Hal ini terbukti dari peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara para peserta mengenai teknik-teknik pemulihan modern. Peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya pemulihan fisik yang optimal merupakan salah satu dampak signifikan dari implementasi program yang dijalankan. Hal ini tidak hanya terlihat dari peningkatan pengetahuan teknis, tetapi juga dipahami secara ilmiah melalui berbagai teknik pemulihan seperti *active recovery*, *passive recovery*, dan *sport massage*, yang terbukti berpengaruh terhadap status fisiologis dan proses adaptasi atlet sesudah latihan atau pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik *massage effleurage* secara signifikan berpengaruh terhadap pemulihan kondisi fisik atlet setelah pertandingan, menandakan bahwa pendidikan dan praktik pemulihan dapat meningkatkan pemahaman atlet terhadap proses pemulihan itu sendiri (Mahardika et al., 2024).

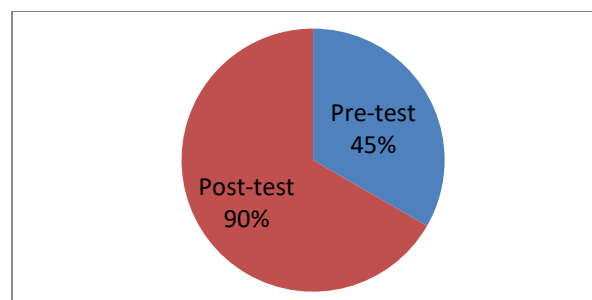
Penelitian lain menunjukkan bahwa perbedaan metode pemulihan aktif dan pasif berpengaruh signifikan terhadap denyut nadi pemulihan, yang menggambarkan bahwa kesadaran tentang pemilihan teknik pemulihan tertentu dapat memengaruhi hasil fisiologis pemulihan atlet (Purbodjati & Purbodjati, 2025). Studi ini menegaskan kebutuhan akan pemahaman lebih dalam tentang teknik pemulihan bagi atlet dan pelatih agar intervensi pemulihan dapat direncanakan dengan lebih efektif.

Hasil kegiatan pelatihan tenaga kesehatan olahraga di DKI Jakarta menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan peserta meningkat signifikan dalam mengelola fase pemulihan secara fisiologis, psikologis, maupun nutrisi (Junaidi & Apriyanto, 2021). Sejalan dengan

temuan tersebut, penelitian oleh Widiastuti et al. (2020) menegaskan bahwa edukasi tentang *recovery management* mampu menurunkan tingkat kelelahan subjektif dan mempercepat adaptasi otot pasca-latihan. Selain itu, Suharjana (2021) menyoroti bahwa pemahaman yang baik mengenai mekanisme pemulihan dapat meningkatkan *readiness level* atlet dan menekan risiko overtraining. Rahman dan Kurniawan (2020) juga menambahkan bahwa program pelatihan berbasis pemulihan berpengaruh positif terhadap keseimbangan fisiologis dan performa berkelanjutan atlet pelajar. Program ini menekankan pentingnya penguasaan *sport recovery* bagi tenaga kesehatan, pelatih dan atlet agar proses adaptasi latihan dan pemulihan fisik dapat terjadi secara optimal.

7. Data dan Diagram Hasil Kegiatan

Tingkat Pemahaman Peserta setelah Pelatihan Berikut adalah grafik yang menunjukkan tingkat pemahaman peserta mengenai penggunaan fascia gun setelah mengikuti pelatihan:



Figur 2. Hasil Pre-test dan Post-test

Keterangan: Grafik ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman peserta mengenai penggunaan fascia gun, dari nilai awal pre-test sebesar 45% menjadi 90% pada post-test setelah pelatihan dilaksanakan. Persentase peserta yang mampu memahami dan mengimplementasikan penggunaan *fascia gun* setelah mengikuti pelatihan, 90% peserta menunjukkan pemahaman yang baik dan siap untuk menggunakannya secara mandiri. keterampilan penggunaan *fascia gun* menjadi lebih dipahami, peningkatan terjadi karena peserta belajar melalui praktik terarah pada kelompok otot yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraga, penentuan durasi aplikasi, dan koreksi teknik (arah penekanan, kecepatan, dan penempatan *head*). Bukti empiris dari studi pada atlet bola voli menunjukkan bahwa intervensi pemulihan menggunakan *fascia gun* berhubungan dengan perubahan performa otot tungkai dan diukur menggunakan desain *pretest posttest* ini memperkuat bahwa perangkat perkusif memang dipahami sebagai metode pemulihan yang “operasional” dan dapat dipraktikkan secara prosedural, bukan hanya konsep (Qohar & Sifaq, 2025). pelatihan praktik

penggunaan *fascia gun* dapat menggeser paradigma dan meningkatkan keterampilan terapan peserta. Artinya, output pelatihan Anda tidak berhenti pada pengetahuan, tetapi mencapai adopsi perilaku (*behavioral adoption*) indikator kunci bahwa materi pelatihan sudah cukup jelas, relevan, dan dapat diterapkan (Suryo et al., 2025). Berikut adalah beberapa foto yang menggambarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian:



Figur 3. Sosialisasi Program

Gambar di atas ini menunjukkan Gambar tersebut merepresentasikan fase kunci dalam kegiatan, yakni sosialisasi/edukasi awal untuk membangun *shared understanding* mengenai pemulihan fisik dan alasan penggunaan teknologi pemulihan seperti *fascia gun*. Secara konseptual, pemulihan bukan sekadar “istirahat”, melainkan serangkaian proses yang mengembalikan kapasitas performa atlet (setara atau lebih baik dari kondisi sebelumnya), dengan masa pemulihan dipahami sebagai waktu yang dibutuhkan parameter fisiologis kembali menuju nilai istirahat. Keseimbangan antara stres latihan/kompetisi dan pemulihan menjadi penentu performa yang berkelanjutan serta pencegahan cedera.



Figur 4. Pelatihan dan Demonstrasi Fascia Gun

Gambar ini menunjukkan sesi pelatihan praktis di mana peserta diberi kesempatan untuk langsung mencoba menggunakan *fascia gun* di bawah bimbingan instruktur ahli. Sesi praktis ini merupakan komponen krusial dalam program pelatihan karena memungkinkan peserta

menggabungkan pengetahuan teoretis yang diperoleh sebelumnya dengan keterampilan aplikasi nyata, sehingga menerjemahkan konsep ke dalam tindakan nyata yang aman dan efektif. Dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik dan teknologi pemulihan, *learning-by-doing* (belajar melalui praktik) terbukti lebih efektif dibandingkan hanya sekadar penyampaian teori. secara empiris berkontribusi pada peningkatan kefasihan penggunaan perangkat seperti *fascia gun* pada otot yang mengalami kelelahan fisik setelah latihan intensif. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian eksperimental yang menunjukkan bahwa penggunaan *percussive massage* (termasuk penggunaan *massage gun*) memfasilitasi pemulihan tonus otot dan kekuatan dengan efektivitas signifikan setelah latihan berat dibandingkan dengan metode pemulihan pasif lainnya (Chen et al., 2025).

Sesi praktik langsung juga membantu peserta memahami lebih baik parameter-parameter penggunaan *fascia gun* seperti durasi, frekuensi percussions, dan teknik aplikasi pada otot tertentu. Penelitian terbaru menemukan bahwa terapi perkusif dapat mengurangi kekakuan otot dan memulihkan kekuatan otot hingga 48 jam setelah terjadinya kelelahan akibat latihan intensif, yang mengindikasikan bahwa penggunaan alat dengan prosedur yang tepat penting dalam konteks pemulihan atlet (Li et al., 2025).

Selain itu, pelatihan praktis menghadirkan kesempatan bagi peserta untuk mendapatkan umpan balik langsung dari instruktur ahli, memperbaiki teknik penggunaan *fascia gun* secara real time. Pendekatan ini efektif untuk meminimalkan kesalahan teknik yang dapat memicu cedera atau pemakaian yang tidak optimal, serta meningkatkan rasa percaya diri peserta dalam menerapkan alat ini secara mandiri di luar sesi pelatihan. Melalui pengalaman langsung, peserta dapat merasakan perubahan fisiologis seperti penurunan ketegangan otot dan peningkatan mobilitas, yang juga didukung oleh bukti empiris bahwa terapi perkusi dapat meningkatkan *range of motion* (ROM) pada otot yang menjadi target intervensi (Erayata & Menek, 2025; Konrad, A., et al, 2020).

Dengan demikian, sesi pelatihan praktis bukan sekadar demonstrasi, tetapi merupakan bagian integral dari strategi transfer teknologi yang efektif membekali peserta dengan keterampilan yang siap diaplikasikan dalam rutinitas pemulihan mereka, serta memaksimalkan dampak fisiologis dari penggunaan *fascia gun* dalam konteks latihan dan kompetisi.

Evaluasi Hasil Kegiatan

Hasil dari evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa program ini telah berhasil mencapai tujuannya, dengan sebagian besar peserta mampu menguasai teknik pemulihan dengan *fascia gun* dan merasakan manfaat dalam meningkatkan pemulihan fisik mereka. Beberapa umpan

balik dari peserta juga menunjukkan bahwa penggunaan *fascia gun* sangat efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan mempercepat proses pemulihan pasca-latihan.

Evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan kepuasan peserta terhadap kualitas pelatihan yang diberikan. Para pelatih melaporkan bahwa teknik yang diperkenalkan dalam program ini telah memperbaiki cara melatih atlet dan meningkatkan kualitas pemulihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa program ini telah berhasil mencapai tujuannya, dengan sebagian besar peserta mampu menguasai teknik pemulihan dengan *fascia gun* dan merasakan manfaat dalam meningkatkan pemulihan fisik mereka. Beberapa umpan balik dari peserta juga menunjukkan bahwa penggunaan *fascia gun* sangat efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan mempercepat proses pemulihan pasca-latihan.

Evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan kepuasan peserta terhadap kualitas pelatihan yang diberikan. Para pelatih melaporkan bahwa teknik yang diperkenalkan dalam program ini telah memperbaiki cara mereka melatih atlet dan meningkatkan kualitas pemulihan mereka.

Saran untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pemulihan yang optimal di kalangan atlet yang belum sepenuhnya mengaplikasikan metode modern. Program sosialisasi lebih intensif yang mencakup demonstrasi dan cerita sukses dari atlet yang telah merasakan manfaat *fascia gun* bisa lebih meningkatkan adopsi alat ini. Terakhir, sebaiknya dilakukan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait seperti dinas olahraga atau institusi pendidikan untuk menyebarkan penggunaan teknologi pemulihan ini ke lebih banyak daerah atau komunitas olahraga lainnya, guna meningkatkan kualitas pemulihan dan performa atlet secara lebih merata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Kemdiktisaintek dalam Program hibah BIMA skema Pengabdian Masyarakat Pemula Tahun 2025. Selain itu kepada LPPM STKIP PGRI Sumenep dan Juga PBVSI Kab. Sumenep sebagai Mitra, sehingga pengabdian ini terlaksana dengan baik.

REFERENSI

Aini, K., Indraswari, N. F., & Armadi, A. (2024). Pendampingan implementasi Gerakan Inovasi Literasi Numerasi (GISITERA) berbasis STEAM untuk melatih kemampuan literasi numerasi peserta didik sekolah dasar di wilayah perbatasan Kabupaten Sumenep. *Minda Baharu*, 8(2), 243–255.

- Brink, M.S., Visscher, C., Arends S., Zwerver, J., Post W.J., Lemmink, K.A.P.M. (2010). Monitoring stress and recovery: New insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *Br J Sports Med*, 44(11): 809–15.
- Budiyanto, S., Simanjuntak, I. U. V., Silalahi, L. M., Hamid, A., & Bin Rahmad, K. (2024). Peran kesehatan dan keselamatan kerja pekerja rumah tangga: Fokus pada kelistrikan rumah tangga berbasis Internet of Things di Penang Malaysia. *Minda Baharu*, 8(2), 358–365.
- Chen, G., Gu, Z., Xin, D., Qi, Y., Dai, J. (2025). Effect of percussive massage treatment and static stretching on muscle tone, stiffness, and strength recovery after exercise-induced muscle fatigue: A randomized controlled study. *Sports Medicine and Health Science*.
- Crowther, F., Sealey, R., Crowe, M., Edwards, A., Halson, S. (2017). Team sport athletes' perceptions and use of recovery strategies: A mixed-methods survey study. *BMC Res Notes*, 10(1): 1-10.
- Erayata, B. N., & Menek, B. (2025). Investigating the effects of percussion massage therapy on pain, functionality, muscle diameter, and proprioception in individuals with ACL reconstruction: A randomized controlled trial. *PLOS ONE*
- Espí-López, G.V., Ruescas-Nicolau, M.A., Castellet-García, M., Suso-Martí, L., Cuenca-Martínez, F., Marques-Sule, E. (2023). Effectiveness of Foam Rolling vs. Manual Therapy in Postexercise Recovery Interventions for Athletes: A Randomized Controlled Trial. *J Strength Cond Res*, 37(6): E361–8.
- Helaprahara, D., Fepriyanto, A., Rasyid, A.R., Azis, A.A. (2022). Pengaruh Massase Olahraga Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Bolavoli. *PENJAGA Pendidik Jasm Olahraga*, 2(2): 42–8.
- Junaidi & Apriyanto, T. (2021). Pelatihan tenaga kesehatan olahraga dalam meningkatkan masa pemulihan atlet selama menjalani pelatihan daerah. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SNPPM 2021)*, Universitas Negeri Jakarta.
- Konrad, A., Glashüttner, C., Reiner, M. M., Bernsteiner, D., & Tilp, M. (2020). The Acute Effects of a Percussive Massage Treatment with a Hypervolt Device on Plantar Flexor Muscles' Range of Motion and Performance. *Journal of sports science & medicine*, 19(4), 690–694.
- Li, H., Luo, L., Zhang, J., Cheng, P., Wu, Q., & Wen, X. (2025). The effect of percussion massage therapy on the recovery of delayed onset muscle soreness in physically active young men: A randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*.
- Mahardika, W., Kusuma, I. A., Sudarsono, S., Prabowo, R. A., & Lufthansa, L. (2024). Pengaruh teknik massage effleurage terhadap pemulihan kondisi fisik pemain bola basket pasca pertandingan. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10(1), 136–146.
- Pujari, G., Patel, P. (2021). Fascia Gun: An Effective Tool for Soft Tissue Recovery. *J Sports Sci Med*, 20(3): 544-551.
- Purbodjati, I. S., & Purbodjati, P. (2025). Perbedaan pengaruh recovery aktif dan pasif terhadap denyut nadi pemulihan pada atlet pencak silat PSHT rayon GBI Surabaya. (Unpublished thesis or article source).

- Qohar, M. L., & Sifaq, A. (2025). Perbandingan sport massage dengan massage gun terhadap perubahan daya ledak otot tungkai atlet bola voli Skanor Lamongan. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3): 1007-1012.
- Rahman, M., & Kurniawan, D. (2020). Pengaruh program pemulihan aktif terhadap peningkatan performa dan keseimbangan fisiologis atlet pelajar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 115–126.
- Suharjana. (2021). Pendidikan kesadaran pemulihan dalam pembinaan olahraga prestasi. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 25–36.
- Suryo, P.W.A., Anwar, S., Pratama, L., Sugiono, L. P., Istiyono, Harmaman, ... Bumburo, B. (2025). Pelatihan sport massage modern berbasis profesi sebagai upaya peningkatan keterampilan softskill mahasiswa pendidikan jasmani Kabupaten Teluk Wondama. *Jurnal Abdimasa Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 16–21.
- Venter, R.E., Potgieter, J.R., Barnard, J.G. (2009). The use of recovery modalities by elite South African team athletes. *South African J Res Sport Phys Educ Recreat*, 31(1):133–45.
- Widiastuti, N., Santoso, A., & Fadilah, R. (2020). Efektivitas pelatihan manajemen pemulihan terhadap penurunan kelelahan subjektif atlet. *Jurnal Terapan Keolahragaan*, 5(1), 45–53.

Diterima: 01 September 2025 | Disetujui: 21 Desember 2025 | Diterbitkan: 31 Desember 2025

How to Cite:

Helaprahara, D., Fepriyanto, A., Azis, A. (2025). Edukasi dan Demonstrasi Penggunaan Fascia Gun: Meningkatkan Efektivitas Teknik Recovery Pada Atlet. *Minda Baharu*, 9(2), 455-467. Doi. 10.33373/jmb.v9i2.8309