

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MASASE PADA PENYANDANG  
DISABILITAS NETRA MELALUI PELATIHAN *CIRCULO MASSAGE***

**SKRIPSI**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga

**Oleh:**

**Faki Khairun Naili**

**NIM. 20603141018**

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

### **PENINGKATAN KEMAMPUAN MASASE PADA PENYANDANG DISABILITAS NETRA MELALUI PELATIHAN *CIRCULO MASSAGE***

### **TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Disusun oleh:

Faki Khairun Naili

20603141018

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Desember 2023

Mengetahui  
Koordinator Program Studi

Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.  
NIP. 198009242006041001

Menyetujui  
Dosen Pembimbing TAS

Prof. Dr. dr. B.M Wara Kushartanti, M.S  
NIP. 195805161984032001

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faki Khairun Naili  
NIM : 20603141018  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Judul TAS : Peningkatan Kemampuan Masase Pada Penyandang Disabilitas  
Netra Melalui Pelatihan *Circulo Massage*

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 Desember 2023

Yang Menyatakan



Faki Khairun Naili  
NIM 20603141018

## HALAMAN PENGESAHAN

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

Faki Khairun Naili

NIM 20603141018

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal: 21 Desember 2023

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.		27 / 12
Ketua Pengaji/Pembimbing		27 / 12
Dr. Sumarjo, M.Kes.		27 / 12
Sekretaris Pengaji		
Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.		27 / 12
Pengaji Utama		

Yogyakarta, Desember 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrullah, S.Or., M.Or.  
NIP. 198306262008121002

# **PENINGKATAN KEMAMPUAN MASASE PADA PENYANDANG DISABILITAS NETRA MELALUI PELATIHAN *CIRCULO MASSAGE***

Oleh:

Faki Khairun Naili

NIM 20603141018

## **ABSTRAK**

*Circulo massage* merupakan salah satu jenis masase dengan teknik andalannya yaitu *friction* yang bertujuan untuk memulihkan tubuh dari kelelahan. Penyandang disabilitas netra merupakan individu yang memiliki gangguan indra penglihatan baik sebagian maupun total dan memiliki ketajaman penglihatan maksimal. Pada mereka dengan gangguan indra penglihatan, seringkali menjadi pembanding indra lain, salah satunya indra peraba. Massage yang dapat mengandalkan indra peraba merupakan salah satu keterampilan yang perlu diajarkan pada disabilitas netra baik untuk dikuasai diri dan mencakup kebutuhan finansial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan masase pada penyandang disabilitas netra.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *action research*. Subjek penelitian terdiri dari 25 peserta pelatihan. Model Penelitian Tindakan yang digunakan dikembangkan oleh Kurt Lewis, terdiri dari empat langkah pokok, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan Observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melalui 3 siklus dapat disimpulkan bahwa cara meningkatkan kemampuan masase pada penyandang disabilitas netra adalah menggunakan nyanyian untuk mentransfer teori dan merasakan teknik pijat pada tubuhnya untuk mentransfer keterampilan.

**Kata kunci:** *Circulo Massage*, penyandang disabilitas netra.

## **IMPROVING MASSAGE CAPABILITY IN BLIND PHOTO WITH DISABILITIES THROUGH CIRCULO MASSAGE TRAINING**

*By:*

*Faki Khairun Naili*

*NIM 20603141018*

### **ABSTRACT**

*Circulo massage is a type of massage with its mainstay technique, namely friction, which aims to recover the body from fatigue. People with visual disabilities are individuals who have partial or total visual impairment and have maximum visual acuity. For those with impaired sense of sight, it is often used as a comparison to other senses, one of which is the sense of touch. Massage that can rely on the sense of touch is one of the skills that needs to be taught to the visually impaired both for self-mastery and to cover financial needs. The aim of this research is to improve the massage skills of people with visual disabilities.*

*The research method used in this research is the action research method. The research subjects consisted of 25 training participants. The Action Research model used was developed by Kurt Lewis, consisting of four main steps, namely planning, implementation, observation and reflection. The data collection techniques used were interviews and observation.*

*The results of the research show that after going through 3 cycles it can be concluded that the way to improve massage skills for people with visual disabilities is to use singing to transfer theory and feel massage techniques on their bodies to transfer skills..*

**Keywords:** *Circulo Massage, blind people*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Masase Pada Penyandang Disabilitas Netra Melalui Pelatihan *Circulo Massage*” dapat disusun sesuai dengan harapan. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. dr. B.M Wara Kushartanti, M.S. Selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan ilmu, motivasi, dan bimbingan dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama yang baik dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrullah, M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan atas pelaksanaa Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or. Selaku koordinator jurusan program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, serta dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas dalam membantu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dari pra-proposal hingga selesai.
3. Penguji yang telah berkenan untuk menguji penulis serta memberikan koreksi perbaikan pada Tugas Akhir Skripsi.
4. Pengurus Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Kepada orang tua, Bapak H. Daliya dan Ibu Isti'anah, yang senantiasa memberikan motivasi, doa dan mendorong semua aktivitas penulis.
6. Kepada Reza Ma'rifani Anwar yang senantiasa menemani dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi.
7. Kepada teman-teman seperjuangan dari Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang telah berjuang bersama dan mengingatkan satu sama lain. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 Desember 2023

Yang Menyatakan



Faki Khairun Naili  
NIM: 20603141018

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	.ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	.iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	.iv
ABSTRAK .....	.v
ABSTRACT .....	.vi
KATA PENGANTAR.....	.vii
DAFTAR ISI .....	.ix
DAFTAR GAMBAR .....	.xi
DAFTAR TABEL.....	.xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	.xiii
BAB 1.....	.1
PENDAHULUAN.....	.1
A. Latar Belakang Masalah.....	.1
B. Identifikasi Masalah .....	.5
C. Batasan Masalah .....	.6
D. Rumusan Masalah .....	.6
E. Tujuan Penelitian .....	.6
F. Manfaat Penelitian .....	.7
BAB II.....	.8
KAJIAN PUSTAKA .....	.8
A. Kajian Teori.....	.8
1. Peningkatan Kemampuan.....	.8
2. Program Pelatihan Circulo Massage .....	.11
3. Penyandang Tunanetra.....	.24
4. Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta .....	.28
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	.31
C. Kerangka Pikir .....	.35

BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A.    Jenis atau Desain Penelitian .....	37
B.    Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C.    Setting Subjek penelitian.....	40
D.    Urutan Masase.....	43
E.    Rencana Tindakan .....	44
F.    Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
G.    Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	47
H.    Teknik Analisis Data .....	47
BAB IV .....	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A.    Hasil Penelitian tentang Peningkatan Kemampuan Masase pada Penyandang Disabilitas Netra .....	50
B.    Pembahasan.....	54
C.    Keterbatasan Penelitian .....	59
BAB V.....	61
KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A.    Kesimpulan .....	61
B.    Implikasi .....	62
C.    Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Friction .....	13
Gambar 2 Tapotement beating .....	14
Gambar 3 Tapotement hacking .....	15
Gambar 4 Tapotement Clapping .....	15
Gambar 5 Walken.....	16
Gambar 6 Effleurage .....	17
Gambar 7 Skin Rolling.....	17
Gambar 8 Eksplorasi Praktik Bersama Pemateri .....	19
Gambar 9 Materi Prinsip Circulo Massage yang Disampaikan.....	19
Gambar 10 Materi Manfaat, Indikasi, dan Kontraindikasi yang .....	20
Gambar 11 Pengelompokan Peserta Pelatihan Circulo Massage .....	20
Gambar 12 Membuat Kesepakatan antara Peserta.....	21
Gambar 13 Pelatihan Circulo Massage dimulai.....	22
Gambar 14 Koreksi Teknik Circulo Massage .....	22
Equation 15 Kerangka Pikir.....	36
Gambar 16 Model Penelitian Tindakan Spiral dari Kurt Lewis.....	39

## **DAFTAR TABEL**

Table 1 Manfaat, Indikasi, dan Kontraindikasi Circulo Massage .....23

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kisi-Kisi Panduan Observasi dan Wawancara .....	67
Lampiran 2 Manfaat, Indikasi, dan Kontraindikasi Circulo Massage .....	68
Lampiran 3 Protokol Circulo Massage bagi Penyandang Disabilitas Netra .....	82
Lampiran 4 Data Peserta .....	85
Lampiran 5 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	86

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Tunanetra adalah istilah yang digunakan untuk seseorang yang mengalami kelainan atau gangguan fungsi indra penglihatan. Berdasarkan tingkat kelainannya, tunanetra dibagi menjadi 2 kategori yaitu buta total dan kerusakan sebagian (*low vision*), seorang anak yang dikatakan buta total yaitu anak yang tidak bisa melihat sama sekali karena tidak adanya cahaya yang dapat masuk ke dalam matanya. Sedangkan seorang anak yang dikatakan *low vision* jika anak tersebut masih bisa melihat walaupun sebagian karena hanya sedikit cahaya yang dapat masuk ke dalam matanya (Mulyani, 2021). Selain pengelompokan tersebut, tunanetra juga dapat diklasifikasikan berdasarkan waktu terjadinya ketunanantraan (tunanetra sejak lahir dan tunanetra setelah lahir), dan berdasarkan kondisi kemampuan daya penglihatan (tunanetra ringan, tunanetra agak berat, dan tunanetra berat) (Mambela, 2018).

kelainan penglihatan yang terjadi sejak lahir, umumnya disebabkan oleh masalah keturunan dan masalah gangguan pertumbuhan dalam kandungan. Ketunanantraan yang dialami individu setelah kelahiran, umumnya antara lain disebabkan oleh kerusakan pada mata atau saraf mata pada waktu hamil dan kelahiran ibu menderita penyakit gonorrhoe,

dan penyakit mata lain yang dapat menyebabkan ketunanetraan, seperti trachoma,dan akibat kecelakaan, serta keturunan yang baru timbul setelah lahir bahkan setelah ia pernah bisa melihat.

Dikutip dari unggahan situs web Persatuan Tunenetra Indonesia (Pertuni) pada 2017, menurut estimasi Kementerian Kesehatan RI, jumlah tunanetra di Indonesia adalah 1,5% dari seluruh penduduk. Disampaikan jika penduduk Indonesia berjumlah 250 juta, maka sekurang-kurangnya ada 3.750.000 tunanetra di Indonesia. Berdasarkan sumber data pada 2021 dari Dinas Sosial, jumlah penyandang tunanetra di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 2.192 orang dengan rincian penyandang tunanetra berjenis kelamin laki-laki sebanyak 1.151 orang dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 1.041 orang.

Sama halnya dengan orang tanpa keterbatasan, penyandang tunanetra juga memerlukan pekerjaan agar dapat melanjutkan kehidupan walaupun dengan segala keterbatasan yang dimiliki (Wahyuni, 2010). Minimnya lapangan pekerjaan menjadi permasalahan bagi penyandang disabilitas dan keluarganya. Sebagai individu dengan keterbatasan fisik atau disabilitas, penyandang disabilitas sering berhadapan dengan stereotype masyarakat umum yang tidak menguntungkan sehingga mempengaruhi kinerjanya (Firdaus & Hasanah, 2018). Data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susesnas) 2018 menunjukkan, tingkat kemiskinan perempuan penyandang disabilitas mencapai 15,3 persen, lebih tinggi

dibanding laki-laki dengan disabilitas yang mencapai 14,6 persen. Sedangkan akses mendapatkan pekerjaan, persentase perempuan mendapatkan pekerjaan jauh lebih rendah dibanding laki-laki yaitu hanya 38,57 persen, sementara laki-laki disabilitas mencapai 61,43 persen. Selain itu, perempuan penyandang disabilitas pun mendapatkan upah yang masih lebih rendah dibandingkan laki-laki dan non-disabilitas (Badan Pusat Statistik, 2020).

Guna mendukung implementasi dijaminnya hak-hak penyandang disabilitas tersebut, di Yogyakarta terdapat lembaga yang memfasilitasi penyandang tunanetra untuk memiliki keterampilan yang mendukung kemandirian bagi diri maupun keluarganya. Lembaga ini bernama Badan Sosial Mardi Wuto. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menuliskan dalam situs webnya bahwa Badan Sosial Mardi Wuto adalah lembaga yang didirikan dengan tujuan memberikan pendidikan keterampilan kepada penyandang tunanetra dari berbagai pelosok pedesaan di wilayah Yogyakarta dan sekitarnya. Lembaga ini dulunya bernama Stichting Vorstenlandsch Blinden Instituut (Yayasan Institut Tunanetra) dan didirikan oleh Dr. Yap Hong Tjoen pada 12 September 1926.

Sesuai dengan perkembangan teknologi, maka Mardi Wuto dalam melakukan usaha pembinaan mengutamakan pada peningkatan pendidikan, antara lain pendidikan computer, internet, kursus bahasa inggris, dan kursus pijat, disamping pelatihan-pelatihan keterampilan

agar mereka dapat mandiri dan mempunyai pengetahuan formal seperti yang dimiliki warga Negara lain pada umumnya.

Salah satu pendidikan keterampilan yang diberikan pada penyandang tunanetra di lembaga ini yaitu pelatihan masase atau pemijat. Keterampilan ini bahkan sudah menjadi pekerjaan bagi sebagian besar penyandang tunanetra untuk menghidupi keluarganya. Penyandang tunanetra yang mampu mencukupi kebutuhannya sejalan dengan visi Badan Sosial Mardi Wuto yaitu menjadi lembaga yang mampu memberdayakan para tunanetra menuju terwujudnya kemandirian (Istanti, 2013: 101).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh Rochman (2021: 2) dengan tunanetra di Badan Sosial Mardi Wuto didapatkan 3 hasil bahwa tunanetra yang berada di lembaga tersebut merupakan pemijat yang mayoritas berasal dari Daerah Istimewa Yogyakarta dan sudah dibekali ilmu pijat dari Dinas Sosial Bantul sehingga memiliki beberapa sertifikasi keahlian pijat seperti shiatsu, sport massage, dan pijat refleksi.

Guna meningkatkan keterampilan penyandang tunanetra dalam hal terapi masase, Badan Sosial Mardi Wuto memberikan pendidikan keterampilan program pelatihan circulo massage. Circulo massage termasuk ke dalam terapi masase pemulihan kelelahan dan bertujuan untuk mendapatkan kebugaran. Sasaran utama teknik masase ini adalah sirkulasi darah dan limfe. Circulo massage dirancang untuk

memperbaiki sirkulasi darah tepi sehingga membantu pengembalian dan pengolahan sisa metabolisme, di samping memberi relaksasi otot dan saraf (Tim Klinik Terapi Fisik UNY dalam Murti, 2017: 8).

Bekerja sama dengan Klinik Terapi Manipulatif dan Rehabilitatif Health and Sport Center Universitas Negeri Yogyakarta (HSC UNY), telah dilakukan tiga kali pelatihan circulo massage sehingga penulis bermaksud melakukan penelitian mengenai peningkatan kemampuan masase dengan mengajarkan konsep dan keterampilan pada penyandang disabilitas netra. Membutuhkan strategi khusus yang perlu diteliti dan menggunakan alasan tepat. Evaluasi dari pelatihan sebelumnya, beberapa peserta ada yang kesulitan untuk memahami dan pada pelatihan kali ini ada 4 orang peserta baru yang sedang mengikuti pertama kali pelatihan pijat. Pada penelitian ini menggunakan strategi khusus berupa imajinasi untuk mengarahkan penyandang disabilitas netra dalam memijat. Dengan harapan, para peserta bisa mengikuti apa yang disampaikan oleh pemateri. Kemudian dengan kondisi tersebut, maka peneliti mengangkat judul “Peningkatan Kemampuan Massage Pada Penyandang Disabilitas Netra Melalui Pelatihan Massage Circulo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penyandang tunanetra yang berprofesi sebagai pemijat cukup banyak.
2. Fakta kemiskinan Penyandang Disabilitas Netra Perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki.
3. Penyandang disabilitas netra perlu ditingkatkan kemampuan masasenya melalui pelatihan.

### **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah diperlukan untuk membatasi ruang lingkup masalah penelitian agar penelitian lebih terarah. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan permasalahan tentang “Peningkatan Kemampuan Massage Pada Penyandang Disabilitas Netra Melalui Pelatihan Massage Circulo”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dituliskan di atas, maka dalam penelitian ini rumusan masalah dapat dirumuskan “Bagaimana meningkatkan kemampuan masase pada penyandang disabilitas netra melalui Pelatihan *Circulo Massage*? ”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masase pada penyandang disabilitas netra melalui Pelatihan *Circulo Massage*

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang sudah disampaikan di atas, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini mempunyai manfaat untuk mengetahui strategi pelatihan secara umum dan khususnya pada program pelatihan circulo massage pada penyandang tunanetra.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk bahan pertimbangan dalam menyusun rencana kegiatan pemberdayaan tunanetra khususnya di Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta.
- b. Penelitian ini bermanfaat untuk referensi dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya baik dalam penelitian peningkatan kemampuan program maupun penelitian tentang masase bagi penyandang tunanetra.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Peningkatan Kemampuan**

###### **a. Pengertian Peningkatan**

Peningkatan berasal dari kata tingkat yang berarti lapis atau lapisan dari sesuatu yang kemudian membentuk susunan. Tingkat dapat juga berarti pangkat, taraf dan kelas. Sedangkan peningkatan berarti kemajuan, secara umum peningkatan merupakan upaya untuk menambahderajat, tingkat, dan kualitas maupun kuantitas. Peningkatan juga diartikan penambahan keterampilan dan kemampuan agar menjadi lebih baik. Selain itu pencapaian dalam proses, ukuran, sifat, hubungan dan sebagainya.

Kata peningkatan biasanya digunakan untuk arti yang positif. Contoh peningkatan hasil belajar, peningkatan keterampilan menulis, peningkatan motivasi belajar. peningkatan dalam contoh diatas memiliki arti yaitu usaha untuk membuat sesuatu menjadi lebih baik daripada sebelumnya. Suatu usaha untuk tercapainya suatu peningkatan biasanya diperlukan perencanaan dan eksekusi yang baik. Perencanaan dan eksekusi ini harus saling berhubungan dan tidak menyimpang dari tujuan

yang telah ditentukan.

Kata peningkatan juga dapat menggambarkan perubahan dari keadaan atau sifat yang negatif berubah menjadi positif. Sedangkan hasil dari sebuah peningkatan dapat berupa kuantitas dan kualitas. Kuantitas adalah jumlah hasil dari sebuah proses. Sedangkan kualitas menggambarkan nilai dari suatu objek karena terjadinya proses yang memiliki tujuan yang berupa peningkatan. Hasil dari suatu peningkatan dapat ditandai dengan tercapainya tujuan pada suatu titik tertentu. Dimana saat suatu usaha atau proses telah sampai pada titik tersebut maka akan timbul perasaan puas dan bangga atas pencapaian yang telah diharapkan.

Menurut Adi D. Dalam kamus bahasanya istilah peningkatan berasal dari kata tingkat yang berarti berlapis-lapis dari sesuatu yang tersusun sedemikian rupa, sehingga membentuk susunan yang ideal. Sedangkan peningkatan adalah kemajuan dari seseorang dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa. Peningkatan adalah proses, cara, perbuatan untuk menaikkan sesuatu untuk usaha kegiatan dalam memajukan ke arah yang lebih baik lagi daripada sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan adalah suatu upaya yang dilakukan oleh pendidik (guru) untuk membantu pelajar (siswa) dalam meningkatkan proses

pembelajaran sehingga dapat lebih mudah mempelajarinya.

Pembelajaran dikatakan meningkatapabila terdapat perubahan dalam proses pembelajaran.

b. Pengertian Kemampuan

Kemampuan berasal dari kata “mampu” yang mempunyai artidapat atau bisa. Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Sedangkan menurut Robbin kemampuan adalah kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Lebih lanjutnya, Robbin mengungkapkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi seseorang untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang.

Beberapa definisi tentang kemampuan telah diungkapkan olehpara ahli. Menurut Stepen P Robbins dalam bukunya Perilaku Organisasi kemampuan adalah suatu kapasitas individu untuk melaksanakan tugas dalam pekerjaan tertentu.

Menurut Soelaiman kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun fisik. Siswa dalam suatu kelas meskipun dimotivasi dengan baik tetapi tidak semua memiliki kemampuan untuk bekerja dengan baik.

Kemampuan dan keterampilan untuk memainkan peranan utama dalam perilaku dan kinerja individu.

Sedangkan menurut Mc Shane Glinow kemampuan adalah kecerdasan-kecerdasan alami dan kapabilitas dipelajari yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Kecerdasan adalah bakat alami yang membantu siswa dalam mempelajari tugas-tugas tertentu lebih cepat dan mengerjakannya lebih baik.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*Ability*) adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang.

## **2. Program Pelatihan Circulo Massage**

### a. Program Pelatihan

Definisi program yang termuat dalam undang-undang RI Nomor 25 Tahun 2024 tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional adalah instrumen kebijakan yang berisi satu atau lebih kegiatan yang dilaksanakan oleh instansi pemerintah/lembaga untuk mencapai sasaran dan tujuan serta memperoleh alokasi anggaran, atau kegiatan masyarakat yang dikoordinasikan oleh instansi pemerintah.

Adapun pelatihan merupakan proses mengajar keterampilan

yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan pekerjaannya (Dessler dalam Rambi, 2021: 3).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan program pelatihan adalah kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan dengan memberi pengajaran keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan.

b. *Circulo Massage*

*Circulo massage* merupakan salah satu teknik masase yang bertujuan untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran. Sasaran utama teknik masase ini adalah sirkulasi darah dan limfe dengan teknik andalan *friction*. *Circulo massage* menghasilkan hormon endorfin yang didapat dari teknik gerakan *friction*. Fungsi hormon endorfin adalah sebagai penenang. *Circulo massage* juga menghasilkan hormon tiroksin yang bertujuan untuk memperlancar metabolisme tubuh. Hormon tiroksin didapat dari teknik gerakan *effleurage* dan *tapotement*. Hormon adrenalin juga dihasilkan oleh *circulo massage* dengan menggunakan teknik *tapotement* yang bertujuan merangsang saraf simpatik (Klinik Terapi Fisik FIK UNY dalam Arovah dan Prastowo, 2014: 4).

Teknik andalan pada *circulo massage* adalah *friction* dengan gerakan sirkuler. *Tapotement* dimaksudkan untuk memaksimalkan hasil *friction*, dan *effleurage* diraksudkan untuk

penenangan. Pada awal pijatan sengaja langsung diberikan *friction* untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon endorfin yang berfungsi sebagai penenang. Seluruh anggota tubuh mulai dari telapak kaki sampai kepala akan diberi manipulasi dalam *circulo massage* ini dengan mempertimbangkan susunan otot dan cara kerja organ tubuh.

Menurut Klinik Terapi Fisik dalam Prastowo dan Arovah (2014: 5) manipulasi atau cara pegangan atau *grip* adalah cara menggunakan tangan dalam melakukan *circulo massage* dalam daerah-daerah tertentu, serta memberikan pengaruh tertentu pula. Macam-macam manipulasi *circulo massage* yang digunakan adalah:

1) Friction (menggerus)

*Friction* adalah gerakan melingkar seperti spiral, bertujuan membantu menghancurkan *myogelosis*. Cara melakukan gerusan dengan menggunakan ujung-ujung jari pada daerah yang menjadi sasarannya. *Friction* dalam *circulo massage* diterapkan ke seluruh permukaan tubuh

Gambar 1 Friction

Sumber: Rochman, 2022



2) *Tapotement* (memukul)

Manipulasi *tapotement* pada *circulo massage* menggunakan tiga cara, yaitu:

- a) *Tapotement* dengan dua tangan menggenggam (*beating*).

*Tapotement* ini menggunakan bagian yang lunak dan tebal dari sisi bawah telapak tangan.

Gambar 2 Tapotement beating

Sumber: Rochman, 2022



- b) *Tapotement* dengan menggunakan seluruh jari-jari (*hacking*).

Manipulasi dilakukan pada posisi miring dengan jari-jari rileks memukul kulit secara bergantian dan berirama.

Gambar 3 Tapotement hacking

Sumber: Rochman, 2022



- c) Manipulasi dengan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari membentuk cekungan (*clapping*).  
Manipulasi ini dilakukan pada daerah punggung dan pinggang.

Gambar 4 Tapotement Clapping

Sumber: Rochman, 2022

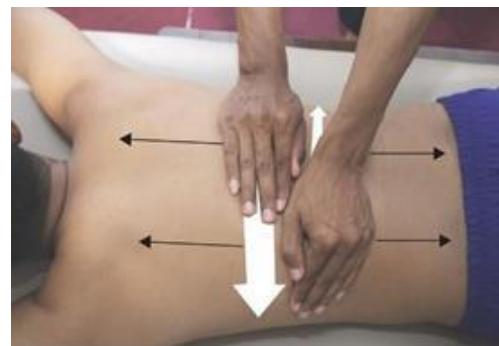


- 3) *Walken*

Manipulasi *walken* dilakukan dengan tarikan dan dorongan tangan secara bergantian dan berirama. Tujuan *walken* adalah untuk lebih menyempurnakan pengambilan sisa-sisa metabolisme tubuh oleh darah dan segera dibawa ke hati untuk dirombak menjadi bahan yang dapat digunakan kembali oleh tubuh atau dibuang lewat sistem ekskresi.

Gambar 5 Walken

Sumber: Rochman, 2022



4) *Effleurage* (menggosok)

Manipulasi *effleurage* dilakukan dengan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk menggosok bagian tubuh yang lebar dan tebal. Tujuannya adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening, dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan.

Gambar 6 Effleurage

Sumber: Rochman, 2022



5) *Skin Rolling* (melipat kulit)

*Skin rolling* dilakukan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk melipat kulit dengan irama yang teratur. Tujuannya untuk melonggarkan atau memisahkan lengketan-lengketan yang terjadi antara kulit dengan jaringan dibawahnya.

Gambar 7 Skin Rolling

Sumber: Rochman, 2022



c. Program Pelatihan *Circulo Massage*

Program pelatihan *circulo massage* adalah kegiatan yang dilakukan untuk memberi pendidikan keterampilan *circulo*

*massage* bagi penyandang tunanetra yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan sebagai pemijat. Teknik *circulo massage* yang diberikan kepada penyandang tunanetra ini mengalami modifikasi guna memudahkan penyandang tunanetra dalam menerapkannya. Pemberian materi pengetahuan berupa manfaat, indikasi, dan kontraindikasi *circulo massage* dikemas dengan bentuk nyanyian, dengan menggunakan irama lagu Sayonara. Hal ini juga sebagai upaya mempermudah penyandang tunanetra dalam mengingat dan memahami materi yang diberikan.

Program pelatihan *circulo massage* dilakukan sebagai bentuk dukungan terhadap tercapainya kemandirian diri penyandang tunanetra dan keluarganya. Hal ini sejalan dengan peraturan perundang-undangan yang mengatur dan menjamin hak dan kewajiban penyandang disabilitas.

Model pelatihan yang disusun diperuntukan untuk penyandang disabilitas netra. Dalam penelitian ini akan dijelaskan langkah-langkah model pelatihan *circulo massage* yang telah dimanipulasi sedemikian rupa agar mudah dimengerti dan dilaksanakan oleh penderita disabilitas netra, sebagai berikut:

- 1) Mengekplorasi praktik masase yang sudah mereka terapkan dan memberi penguatan pada manipulasi yang sesuai.

Gambar 8 Eksplorasi Praktik Bersama Pemateri



- 2) Memberi materi tentang prinsip *circulo massage* yaitu tepsuk (tekan, tepsuk, dangosok), memanfaatkan berat badan, dimulai dengan posisi telungkup, apabila otot hangat diperbanyak tekan, apabila otot keras diperbanyak tepsuk, dan apabila otot dingin diperbanyak gosok.

Gambar 9 Materi Prinsip Circulo Massage yang Disampaikan oleh Pemateri



- 3) Memberikan materi tentang indikasi, manfaat, dan kontraindikasi *circulo massage* yang dikemas dalam bentuk nyanyian untuk memberdayakan panca indra pendengaran,

sehingga mempermudah pemahaman mereka.

Gambar 10 Materi Manfaat, Indikasi, dan Kontraindikasi yang Disampaikan oleh pemateri



- 4) Mengelompokkan mereka secara berpasangan dengan jenis kelamin yang sama.

Gambar 11 Pengelompokan Peserta Pelatihan Circulo Massage



- 5) Menginstruksikan mereka untuk membuat kesepakatan tentang siapa yang akan menjadi pasien dan pemijat terlebih dahulu pada saat praktik, meskipun pada akhirnya semua merasakan sebagai

pasien dan pemijat.

Gambar 12 Membuat Kesepakatan antara Peserta



- 6) Pelatihan dimulai dengan posisi telungkup dan dimulai dari telapak kaki, dilanjutkan dengan tungkai dan panggul, kemudian pinggang dan punggung, yang terakhir tengkuk, bahu, dan lengan. Pada posisi telentang dimulai dari dada,bahu dan lengan, dilanjutkan bagian perut, kemudian jari kaki, punggung kaki, dan tungkai. Pada posisi duduk dimulai dari ujung dahi dan kemudian menelusur batas rambut dengan penekanan pada titik-titik tertentu.

Gambar 13 Pelatihan Circulo Massage dimulai



- 7) Koreksi dilakukan selama dan sesudah pelatihan dengan satu orang instruktur memantau maksimal 3 pasangan.

Gambar 14 Koreksi Teknik Circulo Massage



Pemberian pelatihan dilakukan dengan model *training*

*center* dimana utamanya dengan menggunakan pemateri, selanjutnya setiap instruktur memperhatikan tiga pasang penyandang disabilitas netra dalam mengikuti arahan melakukan *circulo massage* apabila terdapat kesalahan instruktur memberikan koreksi kepada masing-masing peserta pelatihan. Penelitian ini juga akan menjelaskan terkait indikasi, manfaat, dan kontraindikasi *circulo massage* agar mudah dimengerti dan dipahami oleh penyandang disabilitas netra yang dikemas dengan nyanyian menggunakan irama lagu sayonara, sebagai berikut:

Table 1 Manfaat, Indikasi, dan Kontraindikasi Circulo Massage

Manfaat dan Indikasi	Kontraindikasi
Siapa capai, siapa capai, ayo pijat sirkulo (2x)	Badan demam atau cedera, jangan pakai sirkulo
Otot jadi rileks, darah jadi lancar, pikiran jadi tenang, hati riang	Kulit luka, patah tulang, jangan pakaisirkulo
Tidur jadi nyenyak, makan jadi enak,	Sakit tambah parah, hati jadi gundah,
badan segar bugar siap kerja	pasien jadi marah, kita salah (2x)

### **3. Penyandang Tunanetra**

Tunanetra merupakan keadaan yang mengacu pada hilangnya fungsi indra penglihatan seseorang dan untuk melakukan kegiatan atau berkomunikasi dengan lingkungannya penyandang tunanetra menggunakan indra lain yang masih berfungsi, yaitu indra pendengaran, perabaan, pembau, dan perasa (Pitaloka, Fakhiratunnisa, dan Ningrum, 2022: 29).

Menurut Ardhi dalam Pitaloka, dkk. (2022: 30), klasifikasi tunanetra berdasarkan daya penglihatannya terbagi menjadi tiga sebagai berikut:

- a. Tunanetra ringan (*defective vision/low vision*); yaitu seseorang yang memiliki hambatan dalam penglihatan akan tetapi masih dapat mengikuti program-program pendidikan dan mampu melakukan pekerjaan/kegiatan yang menggunakan fungsi penglihatan.
- b. Tunanetra setengah berat (*partially sighted*); yaitu seseorang yang kehilangan sebagian daya penglihatan, hanya dengan menggunakan kaca pembesar mampu mengikuti pendidikan biasa atau mampu membaca tulisan yang bercetak tebal.
- c. Tunanetra berat (*totally blind*); yaitu seseorang yang sama sekali tidak dapat melihat.

Penyebab terjadinya ketunanetraan dikutip dari Kurniawan (2017: 1049) terbagi menjadi dua, yaitu prenatal (sebelum kelahiran) dan

post- natal (setelah kelahiran).

a. Prenatal

Faktor penyebab ketunanetraan pada masa sebelum kelahiran erat kaitannya dengan masalah keturunan dan pertumbuhan anak dalam kandungan.

1) Keturunan

Ketunanetraan yang disebabkan oleh faktor keturunan terjadi dari hasil perkawinan bersaudara, sesama penyandang tunanetra, atau mempunyai orang tua penyandang tunanetra. Ketunanetraan akibat faktor keturunan antara lain Retinis Pigmentosa, penyakit yang sedikit demi sedikit menyebabkan memburuknya retina. Gejala pertama biasanya sukar melihat di malam hari, diikuti dengan hilangnya penglihatan periferal, dan sedikit saja penglihatan pusat yang masih ada (Kurniawan, 2017: 1049).

2) Pertumbuhan Anak dalam Kandungan

Ketunanetraan ini dapat disebabkan oleh: 1) gangguan waktu ibu hamil, 2) penyakit menahun seperti TBC, sehingga merusak sel-sel darah tertentu, 3) infeksi atau luka yang dialami oleh ibu hamil akibat terkena rubella atau cacar air, dapat menyebabkan kerusakan pada mata, telinga, jantung, dan sistem susunan saraf pusat pada janin yang sedang berkembang, 4) infeksi karena penyakit kotor,

toxoplasmosis, trachoma, dan tumor, dan 5) kurangnya vitamin tertentu yang dapat menyebabkan hingga hilangnya fungsi penglihatan (Kurniawan, 2017: 1049).

b. Post-Natal

Penyebab ketunanetraan yang terjadi pada masa post-natal dapat terjadi sejak atau setelah bayi lahir (Kurniawan, 2017: 1049).

- 1) Kerusakan pada mata atau saraf mata pada waktu persalinan, akibat benturan benda keras.
- 2) Pada waktu persalinan, ibu mengalami penyakit gonorrhoe, sehingga baksil gonorrhoe menular pada bayi, yang pada akhirnya setelah bayi lahir mengalami sakit dan berakibat hilangnya daya penglihatan.
- 3) Mengalami penyakit mata yang menyebabkan ketunanetraan, seperti xerophthalmia (penyakit mata karena kekurangan vitamin A), trachoma (penyakit mata karena virus chilimidezoon trachomanis), katarak (penyakit mata yang menyerang bola mata sehingga lensa mata sehingga bola mata menjadi keruh), glaukoma (penyakit mata karena bertambahnya cairan dalam bola mata, sehingga tekanan pada bola mata meningkat), diabetik retinopathy (gangguan pada retina yang disebabkan karena diabetes), *macular degeneration* (kondisi di mana daerah tengah retina secara berangsur menjadi memburuk), dan *retinopathy of prematurity*

(biasanya disebabkan karena anak lahir prematur. Penempatan pada inkubator dengan kadar oksigen tinggi pada anak yang lahir prematur, ketika anak sudah dikeluarkan dari inkubator maka menyebabkan terjadinya ketidaknormalan pertumbuhan pembuluh darah karena perbedaan kadar oksigen dan menimbulkan kerusakan pada retina atau mengakibatkan buta total).

Jumlah penyandang tunanetra di Daerah Istimewa Yogyakarta seperti yang sudah dibahas pada BAB I menurut data Dinas Sosial pada 2021 yaitu sebanyak 1.151 orang berjenis kelamin laki-laki dan 1.041 orang berjenis kelamin perempuan sehingga total terdapat 2.192 orang penyandang tunanetra.

Seorang tunanetra yang memiliki keterbatasan penglihatan mampu memanfaatkan potensi dari indra tubuh yang lain. Profesi pemijat, di mana dalam proses bekerjanya mengandalkan ketajaman sentuhan/rabaan menjadi sejalan dengan penyandang tunanetra yang karena keterbatasannya harus menggunakan rabaan dalam berinteraksi dengan lingkungan fisik di sekitarnya (Kardono; 2013). Hal inilah yang menjadi alasan banyak penyandang tunanetra berprofesi sebagai pemijat dalam upaya menghidupi diri dan keluarganya.

#### **4. Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta**

##### **a. Sejarah Badan Sosial Mardi Wuto**

Badan Sosial Mardi Wuto adalah salah satu unit kerja Yayasan Dr. YAP Prawirohusodo Yogyakarta yang bergerak dalam bidang sosial dan kemanusiaan khususnya untuk penyandang tunanetra tanpa membedakan suku, agama, dan status sosial (Handayaningsih, dkk. 2020: 79). Pada awal berdirinya, Badan Sosial Mardi Wuto merupakan lembaga yang bernama *Stichting Vorstenlandsch Blinden Institute* yang didirikan oleh Dr. Yap Hong Tjoen pada 12 September 1926 dengan tujuan memperbaiki nasib tunanetra. Handayaningsih, dkk. (2020: 80) mengatakan Dr. Yap Hong Tjoen tergerak untuk mendirikan panti perawatan dan pendidikan keterampilan bagi penyandang tunanetra dengan tujuan memberikan pendidikan dan keterampilan supaya dapat mandiri dan menjadi lebih baik kesejahteraannya.

Pada 1927 *Stichting Vorstenlandsch Blinden Institute* mendirikan panti perawatan dan pendidikan keterampilan bagi penyandang tunanetra. Panti ini kemudian diberi nama Balai Mardi Wuto. Pendidikan dan keterampilan yang diajarkan antara lain membaca dengan Huruf Braille, keterampilan membuat keset dari sabut kelapa, membuat karpet, dan keterampilan memijat (Handayaningsih, dkk. 2020: 80).

Dalam perkembangannya Balai Mardi Wuto berubah menjadi Yayasan Mardi Wuto tepatnya pada 20 Agustus 1991. Akan tetapi,

dengan adanya regulasi Undang-Undang Yayasan Nomor 16 Tahun 2001, yang di dalamnya menjelaskan tidak boleh adanya yayasan di dalam yayasan, maka Yayasan Mardi Wuto yang merupakan unit sosial dari Yayasan Rumah Sakit Mata Dr. Yap Prawiruhusodo, per 1 Agustus 2002 bergabung dengan Yayasan Rumah Sakit Mata Dr. Yap Prawiruhusodo (Handayaningsih, dkk. 2020: 81).

Yayasan Mardi Wuto kemudian berubah nama menjadi Badan Sosial Mardi Wuto dan Yayasan Rumah Sakit Mata Dr. Yap Prawiruhusodo mengalami perubahan menjadi Yayasan Dr. Yap Prawirohusodo (Handayaningsih, dkk. 2020: 81).

b. Visi dan Misi Badan Sosial Mardi Wuto

1) Visi

Badan Sosial Mardi Wuto memiliki visi menjadi lembaga sosial terkemuka di Indonesia yang mampu memberdayakan penyandang tunanetra menuju terwujudnya kemandirian.

2) Adapun misi Badan Sosial Mardi Wuto yaitu

- a) membina dan membantu penyandang tunanetra dalam pengembangan diri menuju terwujudnya kemandirian,
- b) meningkatkan kualitas layanan dan prasarana khususnya tanpa membedakan suku, agama, dan latar belakang sosial,
- c) menjalin kerja sama dengan lembaga lain yang berkualitas dan profesional, baik dalam negeri maupun luar negeri, untuk meningkatkan kinerja Badan Sosial Mardi Wuto dalam

memberikan layanan kepada penyandang tunanetra (Handayaningsih, dkk. 2020: 81).

c. Sarana dan Prasarana Badan Sosial Mardi Wuto

- 1) Perpustakaan buku braille dan kaset bicara, berisi pelajaran sekolah, cerita, pengetahuan umum, keagamaan dan ketrampilan.
- 2) Alat bantu pendidikan, seperti reglete, stylus, penghapus Braille maupun tongkat putih untuk penyandang disabilitas netra.
- 3) Komputer yang sudah dilengkapi dengan program baca (screen reader) untuk tunanetra/komputer bicara.
- 4) Jaringan internet.
- 5) Ruang musik (tempat latihan musik dan band yang representative).
- 6) Seperangkat alat band.
- 7) Ruang pijit dan tempat tidur bersih dan rapi serta tenaga pemijat yang terlatih dan professional. (tersedia ruang pijat VIP dan biasa).
- 8) Peralatan olah raga (catur dan tenis meja).

d. Kegiatan di Badan Sosial Mardi Wuto

- 1) Pendidikan, latihan dan perpustakaan
- 2) Mengadakan latihan berbagai jenis pijat seperti pijat sport, pijat akupresur, pijat refleksi dan pijat shiatsu.
- 3) Pelatihan komputer bicara, yang memungkinkan para tunanetra mampu mempergunakan komputer seperti msayarakat pada umumnya.
- 4) Komputer musik, memamfaatkan komputer bicara sebagai media

bantu dalam pembuatan notasi musik dan membuat lagu (arranger).

- 5) Kursus bahasa inggris.
- 6) Pelatihan dan pemanfaatan fasilitas internet.
- 7) Ketrampilan membuat makanan dan kerajinan.
- 8) Membina dan menumbuh kembangkan jiwa kewirausahaan
- 9) Menerima pesanan dari para klien disabilitas netra untuk menyelesaikan tugas-tugas pelajaran, penggandaan dan pengadaan bahan bacaan braille dengan memanfaatkan teknologi informasi seperti KEBI (Komunitas Elektronik Braille Indonesia) dan EBook (Electronic Book)
- 10) Seni budaya dan olah raga Membuat ketrampilan di bidang musik, ketoprak, kesenian dan olah raga.
- 11) Griya pijat Melayani pijat sport dan refleksi bagi masyarakat umum, baik di griya pijat Mardi Wuto, konter RSM. Dr.Yap dan melayani panggilan.
- 12) Peduli disabilitas netra
  - a) Membantu mengusahakan lapangan kerja
  - b) Memberikan bantuan biaya pendidikan bagi anak-anak keluarga tunanetra yang memerlukan
  - c) Penyaluran zakat

## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini maka dibutuhkan penelitian-penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Penelitian La Viola Gina Sidikoro (2022) melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan model pelatihan *Circulo Massage* Bagi Penyandang Disabilitas Netra”. Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan metode circulo massage dan menghasilkan produk berupa buku panduan pelatihan circulo massage bagi penyandang disabilitas netra. Model penelitian ini menggunakan ADDIE (*analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluasi*). Hasil penelitian ini merupakan penjabaran instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman wawancara, pedoman observasi, lembar evaluasi, dokumentasi dan buku panduan. Berdasarkan seluruh instrumen maka dapat dilihat keberhasilan dan keektifan penerapan circulo massage bagi penyandang disabilitas netra.
2. Penelitian Prisma Arumsari (2022) melakukan penelitian dengan judul “Evaluasi Program Pelatihan Circulo Massage Bagi Penyandang Tunanetra di Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta” Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi program pelatihan circulo massage bagi penyandang tunanetra di Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta berdasarkan komponen evaluasi konteks, masukan, proses, dan hasil. Model penelitian ini menggunakan model evaluasi CIPP (context, input, process, dan product). Hasil penelitian ini dijabarkan melalui model evaluasi CIPP. Hasil penelitian evaluasi konteks menunjukkan adanya dukungan terhadap pelaksanaan program pelatihan circulo massage bagi penyandang tunanetra.

Berdasarkan evaluasi masukan, hasil menunjukkan kesiapan yang baik dari seluruh komponen sumber daya yang berperan. Hanya saja terdapat hal yang perlu ditingkatkan dari segi ruangan yang kurang memadai. Berdasarkan evaluasi proses, secara keseluruhan program pelatihan berjalan lancar, aman, menyenangkan, dan materi yang diberikan dipahami cukup cepat oleh peserta. Berdasarkan evaluasi hasil, pengetahuan dan keterampilan peserta masuk ke dalam kategori baik, sedangkan aspek sikap perlu adanya peningkatan.

3. Penelitian Nurul Kurniawati (2016) melakukan penelitian dengan judul Peningkatan Kemampuan Menyebutkan “Organisasi Pemerintahan Pusat” Mata Pelajaran Pkn Melalui Model Two Stay Two Stray Pada Siswa Kelas Iv-D Minu Wedoro Sidoarjo. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui peningkatan kemampuan menyebutkan organisasi pemerintahan pusat mata pelajaran PKn kelas IV-D MINU Wedoro Sidoarjo. Model penelitian ini menggunakan kualitatif dan kuantitatif yang dikenal dengan mix mothod. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Penerapan model Two Stay Two Stray dilaksanakan melalui dua siklus. Sebelum dilaksanakan PTK peneliti melakukan pra siklus. Pada pra siklus ketuntasan belajar siswa mencapai 35% dengan kategori gagal, kemudian diadakan siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 42% dengan kategori gagal, dan ditingkatkan lagi di siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai 90,32% dengan katergori sangat bagus. 2)

Peningkatan kemampuan menyebutkan siswa meningkat dengan sangat baik. Hal ini terbukti pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 42% dengan kategori gagal dan rata-rata 67,93. Terjadi peningkatan pada siklus II kemampuan menyebutkan siswa mencapai 90,32% dengan kategori sangat baik dan nilai rata-rata kelas 83,94.

4. Penelitian Arifia Wafdan Silmi (2022) melakukan penelitian dengan judul “Rehabilitasi Sosial Pada Kelompok Penyandang Disabilitas Netra Melalui Pelatihan Massage Di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra (Ppsdsn) Penganthi Temanggung”. Tujuan penelitian ini untuk untuk mengetahui proses pelaksanaan rehabilitasi sosial pada penyandang disabilitas netra melalui pelatihan Massage serta mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat dalam rehabilitasi sosial pada penyandang disabilitas netra melalui pelatihan Massage di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra (PPSDSN) Penganthi Temanggung. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan teori rehabilitasi sosial menurut Tarmansyah dan Permense No. 7 Tahun 2017. Dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses pelaksanaan rehabilitasi sosial pada penyandang disabilitas netra melalui pelatihan massage dilaksanakan melalui delapan tahap,

yakni pendekatan awal, assessment, penyusunan rencana pemecahan masalah, pemecahan masalah, resosialisasi, evaluasi, terminasi, dan bimbingan lanjut.

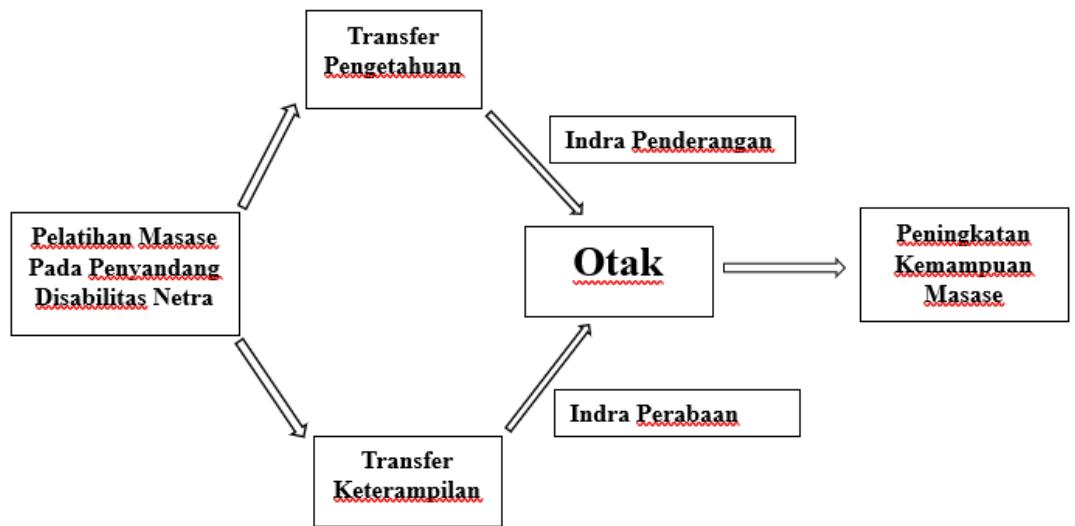
5. Penelitian Ruli Nurmala (2017) melakukan penelitian dengan judul “Pelatihan Massage Sebagai Bimbingan Keterampilan Vokasional Bagi Disabilitas Netra Di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pendowo Kudus”. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan massage sebagai bimbingan keterampilan vokasional dan mengetahui faktor pendukung dan penghambatnya. Model penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dandokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teori dan triangulasi metode (membandingkan hasil dari kegiatan wawancara dengan hasil pengamatan atau observasi). Hasil penelitian meliputi perencanaan yang diawali dengan perekutan penerima manfaat, assesment kebutuhan, pengelompokan penerima manfaat, perencanaan kurikulum, dan sarpras.

### C. Kerangka Pikir

Kemandirian guna memenuhi kebutuhan diri sendiri maupun orang lain bagi setiap orang tentunya diperlukan, tak terkecuali bagi penyandang tunanetra. Badan Sosial Mardi Wuto sebagai lembaga yang memberikan berbagai macam pelatihan keterampilan kepada penyandang tunanetra, salah satu program pelatihannya adalah pelatihan memijat. Akan tetapi, dalam penyelenggaraan program pelatihan belum

diketahui secara mendalam evaluasi dari keseluruhan kegiatan yang dilaksanakan.

Gambar 15 Kerangka Pikir



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis atau Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan (*Action Research*) untuk meningkatkan kemampuan masase pada tuna netra. Penelitian tindakan ini dilakukan untuk membenahi perbaikan mutu pada proses pelatihan. Dalam hal ini, peneliti terjun ke lapangan untuk mengamati dan meneliti secara langsung pada saat ahli terapis melakukan proses pelatihan

Menurut Susilo, mendefinisikan Penelitian Tindakan sebagai sebuah proses penelitian yang terkendali secara berulang dan bersifat reflektif mandiri yang dilakukan oleh seorang ahli atau asisten yang bertujuan untuk melakukan perbaikan-perbaikan terhadap sistem, cara kerja, proses, isi, kompetensi atau situasi dalam pelatihan masase. Selain itu menurut, Suharsimi, Suhardjono dan Supardi menyatakan mengenai pengertian Penelitian Tindakan dengan memisahkan kata-kata dari penelitian dan tindakan:

1. Penelitian adalah menunjukkan kegiatan mencermati suatu objek, dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk mendapatkan data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu dalam hal yang diminati.

2. Tindakan menunjukkan pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan untuk peserta pelatihan.

Penelitian ini, menggunakan model Kurt Lewis dalam penelitian tindakan. Model Kurt Lewis adalah berbentuk spiral yang didasarkan pada penelitian yang dilakukan tidak hanya sekali namun berulang. Kurt Lewis menyatakan bahwa dalam satu siklus terdapat empat langkah pokok, meliputi perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), pengamatan atau observasi (observing) dan refleksi (reflecting)

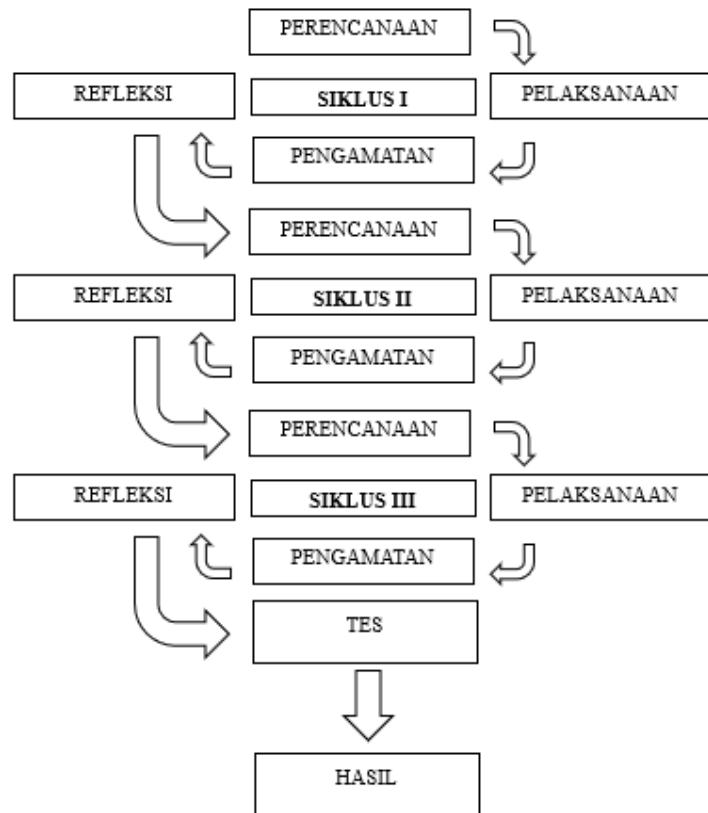
Dalam pelaksanaannya, Penelitian Tindakan ini menggunakan model Kurt Lewis, dalam siklus terdiri dari empat langkah pokok, yaitu:

- a. Perencanaan (Planning), dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan
- b. Pelaksanaan (Acting) adalah tahap pelaksanaan tindakan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan
- c. Pengamatan (Observing) yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan dengan melibatkan alat indera. Pengamatan tersebut meliputi pengamatan tentang aktivitas ahli terapis dan peserta pelatihan masase bagi tuna netra.
- d. Refleksi (Reflecting), pada tahap ini yang harus dilakukan adalah (1) mencatat hasil observasi, (2) mengevaluasi hasil observasi, (3) menganalisis hasil pelatihan, (4) mencatat kelemahan untuk dijadikan

bahan penyusunan perancangan siklus sampai tujuan Penelitian  
Tindakan untuk meningkatkan kemampuan masase bagi tuna netra

Empat tahapan dalam pelaksanaan PTK digambarkan dalam bagan berikut ini

Gambar 16 Model Penelitian Tindakan Spiral dari Kurt Lewis dalam Dadang & Narsim (2015, hlm. 25)



## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta dengan pelaksanaan pengambilan data penelitian pada 12-13 Agustus 2023.

## **C. Setting Subjek penelitian**

### **1. Setting Penelitian**

Penelitian Tindakan ini dilaksanakan melalui 3 (tiga) siklus, setiap siklus dilaksanakan mengikuti prosedur yaitu perencanaan, aksi atau tindakan, observasi dan refleksi. Melalui ketiga siklus tersebut dapat diamati peningkatan kemampuan masase pada penyandang disabilitas netra.

### **2. Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini yaitu 25 Penyandang Disabilitas Netra peserta Pelatihan Circulo Massage.

### **3. Definisi Operasional Variabel**

Dalam penelitian tindakan ini variabel yang akan diselidiki untuk menjawab permasalahan tersebut adalah kemampuan masase:

#### **a. Kemampuan Teknik**

Kemampuan adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang. Peserta pelatihan, diarahkan untuk memiliki kemampuan dibidang masase dalam penguasaan kemampuan circulo massage. Agar peserta mahir dalam kemampuannya, peneliti memberikan penjelasan mengenai teknik masase.

Teknik andalan pada *circulo massage* adalah *friction* dengan gerakan sirkuler. *Tapotement* dimaksudkan untuk memaksimalkan hasil *friction*, dan *effleurage* dirnaksudkan untuk penenangan. Pada awal pijatan sengaja langsung diberikan *friction* untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon endorfin yang berfungsi sebagai penenang. Seluruh anggota tubuh mulai dari telapak kaki sampai kepala akan diberi manipulasi dalam *circulo massage* ini dengan mempertimbangkan susunan otot dan cara kerja organ tubuh. Macam-macam manipulasi *circulo massage* yang digunakan adalah:

1) Friction (menggerus)

*Friction* adalah gerakan melingkar seperti spiral, bertujuan membantu menghancurkan *myogelosis*. Cara melakukan gerusan dengan menggunakan ujung-ujung jari pada daerah yang menjadi sasarannya. *Friction* dalam *circulo massage* diterapkan ke seluruh permukaan tubuh

2) *Tapotement* (memukul)

Manipulasi *tapotement* pada *circulo massage* menggunakan tiga cara, yaitu:

- a) *Tapotement* dengan dua tangan menggenggam (*beating*).

*Tapotement* ini menggunakan bagian yang lunak dan tebal dari sisi bawah telapak tangan.

- b) *Tapotement* dengan menggunakan seluruh jari-jari (*hacking*).

Manipulasi dilakukan pada posisi miring dengan jari-jari rileks memukul kulit secara bergantian dan berirama.

- c) Manipulasi dengan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari membentuk cekungan (*clapping*).

Manipulasi ini dilakukan pada daerah punggung dan pinggang.

- d) *Walken*

Manipulasi *walken* dilakukan dengan tarikan dan dorongan tangan secara bergantian dan berirama.

Tujuan *walken* adalah untuk lebih menyempurnakan pengambilan sisa-sisa metabolisme tubuh oleh darah dan segera dibawa ke hati untuk dirombak menjadi bahan yang dapat digunakan kembali oleh tubuh atau dibuang lewat sistem ekskresi.

- e) *Effleurage* (menggosok)

Manipulasi *effleurage* dilakukan dengan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk menggosok bagian tubuh yang lebar dan tebal. Tujuannya

adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening, dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan.

f) *Skin Rolling* (melipat kulit)

*Skin rolling* dilakukan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk melipat kulit dengan irama yang teratur. Tujuannya untuk melonggarkan atau memisahkan lengketan-lengketan yang terjadi antara kulit dengan jaringan di bawahnya.

#### D. Urutan Masase

Adapun urutan perlakuan Teknik circulo massage agar Ketika klien mendapatkan perlakuan masase tersebut bisa merasakan kenyamanan. Urutan ini dibagi menjadi 3 perlakuan (Posisi Telungkup, Posisi Terlentang, dan Posisi Duduk). Adapun urutannya sebagai berikut:

- 1) Posisi Telungkup
  - Telapak Kaki
  - Tungkai dan Panggul
  - Pinggang dan Punggung
  - Tengkuk, Bahu, dan Lengan Tertekuk
- 2) Posisi Terlentang
  - Dada, Bahu, dan Lengan Tertekuk
  - Perut
  - Kaki dan Jari Kaki

- Tungkai
- 3) Posisi Duduk
- Kepala
  - Tengkuk dan Bahu

## **E. Rencana Tindakan**

Adapun penerapan model dalam penelitian tindakan kelas dilakukan dengan tiga siklus. Siklus I dilaksanakan dengan model ceramah, siklus II dilaksanakan dengan nyanyian dan siklus III dilaksanakan dengan nyanyian sekaligus perlakuan tuna netra dipijat oleh ahli terapis. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu:

1. Perencanaan (planning)
2. Pelaksanaan tindakan (acting)
3. Tahap observasi (observing)
4. Refleksi (reflecting)

Langkah-langkah prosedur Penelitian Tindakan Kelas sebagai berikut:

- a) Perencanaan (*Planning*) yaitu langkah yang dilakukan oleh peneliti ketika akan memulai tindakannya. Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam kegiatan ini, yakni: membuat skenario, membuat lembar observasi, dan mendesain alat evaluasi.
- b) Pelaksanaan Tindakan (*Acting*) yaitu pelaksanaan skenario pelatihan yang telah dibuat. Menurut Arikunto (2010) dalam

Dadang & Narsim (2015, hlm. 25) memaparkan secara rinci hal-hal yang harus diperhatikan peneliti antara lain: (a) apakah ada kesesuaian antara pelaksanaan dengan perencanaan, (b) apakah proses tindakan dilakukan pada peserta cukup lancar, (c) bagaimanakah situasi proses tindakan, (d) apakah peserta melaksanakan dengan bersemangat, dan (e) bagaimana hasil keseluruhan dari tindakan itu.

- c) Pengamatan (*Observing*) adalah proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan (Arikunto, 2010) dalam Dadang & Narsim (2015, hlm. 25). Kegiatan ini merupakan realisasi dari lembar observasi yang telah dibuat pada saat tahap perencanaan. Artinya bahwa setiap pengamatan wajib menyertakan lembar observasi sebagai bukti otentik.
- d) Refleksi (*Reflecting*) dikenal dengan peristiwa perenungan adalah langkah mengingat kembali kegiatan yang sudah lampau yang dilakukan oleh ahli terapis maupun peserta menurut (Arikunto, 2010) dalam Dadang & Narsim (2015, hlm. 26).

## F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggabungkan teknik yang sudah ada untuk mengumpulkan data selama kegiatan berlangsung. Wawancara dan Observasi/Pengamatan merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti. Sebelum

kegiatan pelatihan berlangsung, peneliti melakukan wawancara kepada peserta pelatihan yaitu penyandang tunanetra untuk mengumpulkan data terkait identitas diri masing-masing. Setelah itu, pengamatan dilakukan selama kegiatan berlangsung guna mengetahui kemampuan peserta dalam menerima materi yang diberikan selama pelatihan dan kemampuan peserta dalam melakukan circulo massage sesuai instruksi yang diberikan pemateri. Pada akhir kegiatan, setiap peserta mendapatkan nilai hasil pengamatan dalam praktik circulo massage yang digunakan untuk mengukur kemampuan peserta secara keseluruhan.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:

### a. Pedoman Wawancara

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti menyiapkan seluruh instrumen penelitian yang dibutuhkan, termasuk pedoman wawancara. Proses wawancara yang peneliti lakukan termasuk menggunakan teknik wawancara terbuka.

### b. Pedoman Observasi/Pengamatan

Dalam melakukan Observasi/pengamatan selama kegiatan berlangsung, peneliti berpedoman pada lembar pengamatan yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Setelah seluruh data terkumpul, hasil data kemudian dianalisis dan dijabarkansatu per satu.

## **G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi karena instrumen akan diukur dan disusun berdasarkan teori yang relevan. Untuk menguji validitas isi digunakan pendapat ahli (expert judgement). Ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun. Ahli akan memberikan keputusan apakah instrumen tersebut dapat digunakan tanpa perbaikan, dengan perbaikan, dan mungkin dirombak total. Apabila instrumen telah mendapatkan persetujuan dari ahli, maka dilanjutkan dengan melaksanakan penelitian.

Validator pada penelitian ini yaitu Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S., seorang dokter yang menggeluti terapi masase. Tingkat validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada relevansi setiap pertanyaan yang ada dengan tujuan pengumpulan data dan tingkat pemahaman subjek penelitian terhadap maksud pertanyaan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tanpa diujicobakan. Hasil dari validasi ahli pada instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terdapat perbaikan pada beberapa butir pertanyaan yang ada lembar wawancara dan lembar pengamatan.

## **H. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan salah satu bagian dari proses penelitian. Analisis data berarti menginterpretasikan data-data yang telah

dikumpulkan dari lapangan sehingga menghasilkan informasi tertentu. Peneliti menggunakan Teknik analisis deskriptif kualitatif guna mengumpulkan data. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan observasi/pengamatan pada kegiatan pelatihan circulo massage.

### 1. Wawancara

Wawancara adalah salah satu bentuk alat evaluasi jenis nontes yang dilakukan melalui percakapan dan tanya jawab, baik langsung maupun tidak langsung dengan peserta. Wawancara atau (interview) merupakan sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden (orang yang diwawancarai) dengan atau tanpa menggunakan pedoman. Dalam tahap wawancara ini peneliti melakukan wawancara dengan cara tanya jawab langsung kepada peserta pelatihan circulo massage.

Peneliti mengadakan wawancara yang dijadikan sebagai subyek penelitian yaitu guru mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan kelas IV-D Ibu Yuli Yanti, S.Pd. Teknik wawancara ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang peningkatan kemampuan menyebutkan Pendidikan Kewarganegaraan Organisasi Pemerintahan Pusat baik dan suasana proses belajar mengajar sebelum kegiatan PTK dilakukan. Instrumen pengumpulan data pada teknik wawancara ini adalah panduan yang dapat dilihat pada lampiran.

## 2. Observasi

Observasi dalam penelitian diartikan sebagai pemasatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indra untuk mendapatkan data. Observasi atau pengamatan merupakan upaya yang dilakukan oleh pelaksana penelitian tindakan untuk merekam segala peristiwa kegiatan yang terjadi selama tindakan perbaikan itu berlangsung dengan menggunakan alat bantu atau tidak.

Observasi pada penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan masase pada penyandang disabilitas netra. Instrumen pengumpulan data teknik observasi ini adalah lembar observasi yang dapat dilihat pada lampiran.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian tentang Peningkatan Kemampuan Masase pada Penyandang Disabilitas Netra

Siklus I			
No.	Tahap	Uraian Kegiatan	Keterangan
1.1	Perencanaan	1.1. 1 Ceramah dengan substansi teori yang dipermudah	1.1.1.1Pembuatan akronim Teknik masase dengan Tepusok (Tekan, Pukul< Gosok) 1.1.1.2Merangsang imajinasi dengan perumpamaan gajah berjalan dan merangkak seperti bayi
		1.1.2 Melatih Teknik masase melalui intruksi dan menggerakkan tangan	1.1.2.1Peserta dibuat berpasangan salah satu menjadi

		masseur oleh instruktur untuk area ekstremitas bawah	pasien dan yang lain menjadi masseur
1.2	Pelaksanaan	1.2.1 Dilaksanakan sesuai rencana	1.2.1.1 Durasi waktu 2 jam setelah istirahat minum
1.3	Pengamatan	1.3.1 Penguasaan konsep masase (manfaat, indikasi, kontraindikasi)	1.3.1.1 Wawancara tidak terstruktur kepada peserta
		1.3.2 Penguasaan keterampilan masase	1.3.2.2 Observasi Teknik pemijatan
1.4	Refleksi	1.4.1 Pemahaman konsep belum maksimal	1.4.1.1 Jawaban benar hanya 1 dari 4 jawaban
		1.4.2 Keterampilan masase	1.4.2.2 Teknik pemijatan circulo massage
<b>Siklus II</b>			
2.1	Perencanaan	2.1. 1 Ceramah dengan substansi teori yang dipermudah. Ceramah ditambahi dengan nyanyian agar ingatan dibantu dengan	2.1.1.1 Pembuatan akronim Teknik masase dengan Tepusok (Tekan, Pukul<, Gosok)

		gerakan mulut dan suara masseur sendiri	2.1.1.2 Merangsang imajinasi dengan perumpamaan gajah berjalan dan merangkak seperti bayi  2.1.1.3 Lagu sayonara yang diganti liriknya dengan manfaat, indikasi, kontraindikasi
2.2	Pelaksanaan	2.2.1 Dilaksanakan sesuai rencana	1.2.1.1 Durasi waktu 2 jam setelah istirahat minum
2.3	Pengamatan	2.3.1 Penguasaan konsep masase (manfaat, indikasi, kontraindikasi)	2.3.1.1 Wawancara terkuasai 3 jawaban dari 4 pertanyaan
		2.3.2 Penguasaan keterampilan masase	2.3.2.2 Observasi Teknik pemijatan

2.4	Refleksi	2.4.1 Pemahaman konsep belum maksimal	1.4.1.1 Jawaban benar hanya 3 dari 4 jawaban
		2.4.2 Keterampilan masase	1.4.2.2 Teknik pemijatan circulo massage
<b>Siklus III</b>			
3.1	Perencanaan	3.1. 1 Mengulang nyanyian	3.1.1.1 Lagu sayonara yang diganti liriknya dengan manfaat, indikasi, kontraindikasi
		3.1.2 Instruktur memasase masseur sambil menerangkan	3.1.2.1 Masseur bisa merasakan dan memahami
3.2	Pelaksanaan	3.2.1 Dilaksanakan sesuai rencana	3.2.1.1 Durasi waktu 2 jam setelah istirahat makan
3.3	Pengamatan	3.3.1 Penguasaan konsep masase (manfaat, indikasi, kontraindikasi)	2.3.1.1 Wawancara terkuasai 4 jawaban dari 4 pertanyaan

		2.3.2 Penguasaan keterampilan masase	2.3.2.2 Observasi Teknik pemijatan sudah maksimal
2.4	Refleksi	2.4.1 Pemahaman konsep sudah maksimal	1.4.1.1 Jawaban benar 4 dari 4 jawaban
		2.4.2 Keterampilan masase	1.4.2.2 Teknik pemijatan circulo massage

## B. Pembahasan

Darma (2019: 2) mengatakan evaluasi merupakan salah satu faktor penting dalam mengajar, begitu pula dalam pemberian program pelatihan. Untuk meningkatkan mutu pendidikan, pelaksanaan evaluasi harus menjadi bagian penting dan dilaksanakan secara berkelanjutan. Evaluasi juga penting bagi pimpinan lembaga sebagai umpan balik bagi program yang menjadi tanggung jawabnya. Kegiatan dalam evaluasi tidak hanya terfokus pada evaluasi hasil saja, tetapi juga pada evaluasi masukan dan proses (Mardapi dalam Darma, 2019: 2). Dengan melakukan evaluasi terhadap program pelatihan diharapkan kualitas program akan meningkat (Darma, 2019: 2).

Menurut Daryanto dalam Prasetyo (2013: 12) kualitas pembelajaran adalah tingkat pencapaian tujuan pembelajaran yang berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap. Indikator kualitas pembelajaran menurut Depdiknas dalam Prasetyo (2013: 13) meliputi: 1) perilaku pembelajaran pendidik (pelatih), 2) perilaku/aktivitas

siswa (peserta), 3) iklim pembelajaran, 4) materi pembelajaran, 5) media pembelajaran, 6) sistem pembelajaran, dan 7) keterampilan dasar mengajar guru (pelatih).

Berdasarkan sumber daya yang terlibat pada program pelatihan, pelatih yang memberi materi program pelatihan memiliki latar belakang akademik dan pengalaman yang sesuai dengan kompetensi yang dilatihkan. Hal ini dapat dibuktikan dengan curriculum vitae pada bagian lampiran. Para terapis yang membantu jalannya program pelatihan juga berlatar belakang akademik sesuai dengan keterampilan yang dilatihkan. Hal ini sesuai dengan salah satu indikator perilaku pembelajaran pendidik yaitu menguasai disiplin ilmu.

Pelatih juga memenuhi indikator pembelajaran pendidik yang lain yaitu membangun persepsi dan sikap positif peserta terhadap belajar dan menguasai pengelolaan pembelajaran yang tercermin dalam kegiatan merencanakan, melaksanakan, serta mengevaluasi dan memanfaatkan hasil evaluasi pembelajaraan (Prasetyo 2013: 13). Implementasi indikator ini ditunjukkan dengan interaksi positif yang dibangun pelatih dengan peserta dalam penyampaian materi pengetahuan yang dikemas dengan nyanyian, serta mampu merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, dan memanfaatkan hasil evaluasi program pelatihan dengan baik untuk perencanaan kegiatan selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas dan perilaku siswa dalam hal ini peserta pelatihan menunjukkan persepsi dan sikap positif terhadap materi

program pelatihan yang ditunjukkan dengan sikap pro aktif peserta terhadap materi yang diberikan. Peserta mau dan mampu mendapatkan dan mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan serta membangun sikapnya. Peserta juga mau dan mampu menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan sikapnya secara bermakna. Hasil penelitian ini sejalan dengan indikator perilaku siswa (peserta pelatihan) menurut Depdiknas dalam Prasetyo (2013: 14).

Pelaksanaan program pelatihan *circulo massage* bagi penyandang tunanetra ini menunjukkan iklim pembelajaran yang baik, yang ditunjukkan dengan suasana kelas yang kondusif (Depdiknas dalam Prasetyo 2013: 14). Hal ini dibuktikan dengan lancarnya seluruh kegiatan dan program pelatihan berlangsung aman tanpa adanya gangguan yang membuat suasana kelas menjadi tidak kondusif. Badan Sosial Mardi Wuto sebagai tempat pelaksanaan program pelatihan memiliki Panti Pijat yang diperuntukkan bagi penyandang tunanetra praktik memijat sehingga kegiatan yang dilakukan oleh penyandang tunanetra terfasilitasi dengan baik. Kondisi ini sesuai dengan iklim pembelajaran yang berkualitas dengan memiliki tempat praktik yang kondusif bagi tumbuhnya penghargaan siswa (peserta pelatihan). Akan tetapi, terdapat kekurangan dalam sarana prasarana yang digunakan selama kegiatan program pelatihan *circulo massage* ini.

Untuk mencapai tujuan program pendidikan/pelatihan yang baik, salah satunya dapat dipenuhi dengan sarana dan prasarana yang memadai (Warman, W., Suryaningsi, S., & Mulawarman, 2021: 977). Jika hal tersebut

tidak terpenuhi, maka akan menjadi penghambat dalam proses pelaksanaan program. Hal ini seperti yang terjadi dalam program pelatihan ini, di mana ruangan yang digunakan dalam praktik tidak memadai untuk digunakan oleh peserta baik dari aspek luasnya ruangan maupun alas yang digunakan untuk memijat. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan praktik tersebut diperlukan penyesuaian posisi peserta agar ruangan dapat mencukupi keseluruhan peserta yang ada.

Materi yang diberikan kepada peserta pelatihan menunjukkan materi pembelajaran yang berkualitas. Hal ini sesuai dengan pedoman Depdiknas yang dikutip Prasetyo (2013: 15). Materi pembelajaran yang berkualitas pada penelitian ini tampak dari: a) kesesuaian materi pelatihan dengan tujuan pelatihan dan kompetensi yang harus dikuasai peserta pelatihan, b) dapat mengakomodasi partisipasi aktif peserta dalam belajar *circulo massage* semaksimal mungkin, serta c) dapat menarik manfaat yang optimal dari perkembangan dan kemajuan bidang seni, yang ditunjukkan dengan pemberian materi yang dikemas dengan nyanyian.

Media pembelajaran yang digunakan dalam program pelatihan ini menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta pelatihan, memfasilitasi proses interaksi peserta dengan pelatih serta peserta dengan peserta, dan memperkaya pengalaman belajar peserta. Hasil penelitian ini sejalan dengan pedoman Depdiknas tentang media pembelajaran yang berkualitas (Prasetyo 2013: 15).

Badan Sosial Mardi Wuto sebagai lembaga yang memberikan pendidikan keterampilan kepada penyandang tunanetra memiliki visi dan misi yang mampu membangkitkan upaya kreatif dan inovatif dari semua komponen lembaga yang ada. Hal ini sesuai dengan sistem pembelajaran yang berkualitas menurut Depdiknas yang dikutip oleh Prasetyo (2013: 16). Peran visi dan misi bagi organisasi/lembaga juga dibahas oleh Papulova (2014: 12) yang mengatakan adanya visi dan misi penting untuk pengelolaan lembaga dan dalam penerapannya, termasuk atas segala kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk tetap menjaga keberlangsungan program berada di jalur tujuan akhir program tersebut diselenggarakan (Amajida, 2022: 77).

Visi dan misi yang dimiliki oleh Badan Sosial Mardi Wuto selaku lembaga yang berperan dalam peningkatan kemandirian penyandang tunanetra menjadi dasar pelaksanaan pemberian pendidikan keterampilan bagi penyandang tunanetra dalam hal ini program pelatihan memijat. Hal ini menjadi alasan kuat pelaksanaan program pelatihan *circulo massage* dilaksanakan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disampaikan bahwa pemberian pendidikan keterampilan kepada penyandang tunanetra sudah sejalan dengan peraturan hukum yang mengatur hak dan kewajiban penyandang tunanetra. Hal ini tentu mendukung terwujudnya kemandirian bagi diri setiap tunanetra. Akan tetapi, berdasarkan salah satu klasifikasi penyandang tunanetra yaitu buta total, keadaan ketunannetraan ini menjadi sedikit

hambatan bagi fasilitator dalam menyampaikan materi keterampilan memijat sehingga diperlukan bantuan indra yang lain.

Indra yang membantu peserta selama jalannya program pelatihan *circulo massage* ini yaitu indra peraba dan pendengaran. Fasilitator mempraktikkan pada tubuh peserta sehingga peserta dapat merasakan langsung seperti apa teknik yang dilatihkan. Kondisi ini sesuai dengan komponen keterampilan mengelola kelas dari seorang guru (pelatih) menurut Rusman dalam Prasetyo (2013: 21) yang mengatakan salah satu komponen seorang guru memiliki keterampilan mengelola kelas jika guru tersebut mampu menemukan dan memecahkan tingkah laku yang menimbulkan masalah.

Solusi dalam mengatasi keterbatasan peserta juga ditunjukkan oleh fasilitator dengan memanfaatkan indra pendengaran yang dilakukan dengan penggunaan pengeras suara untuk menyampaikan materi dengan lebih jelas dan menjangkau seluruh peserta serta untuk memandu setiap teknik yang dilatihkan.

### C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun telah dilakukan upaya yang sebaik-baiknya, peneliti menyadari masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Penelitian ini mempunyai keterbatasan sebagai berikut:

1. Keterbatasan kemampuan peneliti dalam mengamati dan memberikan penilaian kepada seluruh peserta pelatihan dikarenakan harus memperhatikan satu persatu peserta dengan cermat.

2. Tidak adanya pengambilan penilaian terhadap pelatih yang bersumber dari peserta pelatihan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan dari hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

##### 1. Pada Tahap siklus I

Dapat diketahui bahwa penyandang disabilitas selaku peserta pelatihan belum bisa maksimal dalam menerima teori dan praktik pada pelatihan tersebut. Peserta masih mencoba memahami perlahan mengenai ap aitu *circulo massage*

##### 2. Pada Tahap siklus II

Terdapat peningkatan dalam menerima materi dari ahli terapis. Namun dari segi praktik masih ada point yang belum tercapai oleh peserta, yaitu Teknik, urutan, dan posisi pemijat.

Perlu ada penyempurnaan di siklus III

##### 3. Pada Tahap siklus III

Peserta merasa bahagia karena sudah menyelesaikan pelatihan dengan maksimal. Peserta merasa metode yang didapatkan mudah untuk dilakukan dan tidak terlalu capek dalam perlakuan masasenya. Peserta pelatihan sangat berantusias dan semangat dalam mengikuti pelatihan

## **B. Implikasi**

Berdasarkan simpulan yang telah dijelaskan di atas maka model pelatihan *circulo massage* bagi penyandang disabilitas berjalan dengan lancar, baik, aman, nyaman, menyenangkan, dan materi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh penyandang disabilitas netra sebagai peserta pelatihan *circulo massage*. Hal ini berdampak pada komponen yang terlibat dalam pelatihan ini utamanya peserta pelatihan. Apabila peserta mampu memahami dan menerapkan kemampuan *circulomassage* dengan baik maka tingkat kepercayaan masyarakat pun akan menjadi lebih baik.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut:

- 1. Bagi Penyelenggara Pelatihan *circulo massage***

Tempat yang akan digunakan sebagai tempat pelatihan *circulo massage* bagi penyandang disabilitas lebih baik diperhatikan lagi untuk kapasitas kecukupannya agar peserta menjadi lebih nyaman dan tidak terganggu antara satu dengan yang lain mengingat peserta juga memiliki keterbatasan.

- 2. Bagi Peserta Pelatihan**

Diharapkan peserta pelatihan lebih berpartisipasi aktif dalam bertanyaterkait materi yang telah disampaikan dan ketika menerapkan keterampilan *circulo massage* dan membangun komunikasi lebih baik lagi dengan pasien agar pasien lebih merasa nyaman.

### 3. Bagi Fasilitator Program Pelatihan

Diharapkan fasilitator dapat lebih teliti lagi dalam mengamati seluruh peserta pelatihan dan dapat memberikan penilaian saat pelatihan berlangsung agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Liza, L., & Asman, A. (2022). Pelatihan Circulo Massage dan Sport Massage dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Kecamatan Guguak Panjang Kota Bukittinggi. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4, 37–41.
- RAHMAH, R. (2020). Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(2), 116. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v18i2.3380>
- Rochman, M. A. (2022). Efektivitas circulo massage terhadap tekanan darah dan denyut nadi pada lansia tunanetra di Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta. *Tugas Akhir Skripsi*, 1–85.
- Bappeda DIY. Penyandang masalah kesejahteraan sosial dan sarana kesejahteraan sosial. Diakses dari [http://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data\\_dasar/cetak/105-penyandang-masalah-kesejahteraan-sosial-dan-sarana-kesejahteraan-sosial\\_pada\\_18\\_Juni\\_2022](http://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/cetak/105-penyandang-masalah-kesejahteraan-sosial-dan-sarana-kesejahteraan-sosial_pada_18_Juni_2022).
- Handayaningsih, H. dkk. (2022). *100 tahun mengabdi untuk negeri Yayasan Dr. YAP Prawirohusodo goes international*. Yogyakarta.
- Istanti, D. W. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsep diri pada penyandang tunanetra di Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 99-107.
- Aip B, 2010, *Cara Mudah Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Mata Pelajaran*, (Jakarta: CV. Trans Info Media)
- Kunandar, 2011, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Pengembangan Profesi Guru*, (Jakarta: Rajawali Press)
- Kardono. (2013). *Tunanetra dan profesi pijat*. Diakses dari <https://www.kartunet.com/tunanetra-dan-profesi-pijat-139/> pada 7 agustus 2022.
- Kemdikbud. Rumah Sakit Mata dr. Yap. Diakses dari <http://cagarbudaya.kemdikbud.go.id/cagarbudaya/detail/PO2016040700001/rumah-sakit-mata-dr-yap> pada 18 Juni 2022.
- Kurniawan, I. (2017). Implementasi pendidikan bagi siswa tunanetra di Sekolah Dasar Inklusi. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(08), 1044-1060.

Mambela, S. (2018). Tinjauan umum masalah psikologis dan masalah sosial individu penyandang tunanetra. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 14(25), 65-73.

Murti, N. W. (2017). *Efek circulo massage terhadap gangguan tidur pada wanita lansia di Posyandu Lansia Cebongan Ngestiharjo Kasihan Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Nurmala, R. (2017). *Pelatihan massage sebagai bimbingan keterampilan vokasional bagi disabilitas netra di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Netra Pendowo Kudus*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.

Pertuni. (2017). Siaran pers: Peran pertuni dalam memberdayakan tunanetra di Indonesia. Diakses dari <https://pertuni.or.id/siaran-pers-peran-strategis-pertuni-dalam-memberdayakan-tunanetra-di-indonesia/> pada 18 Juni 2022.

Pitaloka, A. A. P., Fakhiratunnisa, S. A., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep dasar anak berkebutuhan khusus. *MASALIQ*, 2(1), 26-42

Prastowo, K. & Arovah, N. I. (2014). Perbandingan efektivitas *circulo massage* dan *sport massage* dalam mengatasi kelelahan kerja karyawan laki-laki Gadjah Mada Medical Center. *Medikora*, (1).

Presiden RI. (2004). *Undang-Undang RI Nomor 25 Tahun 2004 tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional*.

Rambi, A. (2021). Program pelatihan kerja bagi para pencari kerja oleh Dinas Tenaga Kerja Kota Manado. *Jurnal Politico*, 10(1), 1-13.

Rochman, M. A. (2022). *Efektivitas circulo massage terhadap tekanan darah dan denyut nadi pada lansia tunanetra di Badan Sosial Mardi Wuto Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Siwi, R. G. R. (2022). *Profil pemijat tunanetra di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

UU RI Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas. Diakses dari [https://pug-pupr.pu.go.id/\\_uploads/PP/UU.%20No.%208%20Th.%202016.pdf](https://pug-pupr.pu.go.id/_uploads/PP/UU.%20No.%208%20Th.%202016.pdf) pada 18 Juni 2022.

UUID

NRI  
dari

Tahun

1945.

Diakses

[https://jdih.komisiyudisial.go.id/upload/produk\\_hukum/UUD1945PerubahanKedua.pdf](https://jdih.komisiyudisial.go.id/upload/produk_hukum/UUD1945PerubahanKedua.pdf) pada 20 Juli 2022

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Kisi-Kisi Panduan Observasi dan Wawancara

#### KISI-KISI PANDUAN OBSERVASI DAN WAWANCARA Pelatihan *Circulo Massage* Pada Penyandang Disabilitas Netra

Teknik Proses \ Proses	Observasi	Wawancara
Proses Pelatihan	<ol style="list-style-type: none"><li>artisipasi peserta selama pelatihan berlangsung.</li><li>Kondisi selama pelatihan dan praktik circulo massage berlangsung.</li><li>Kemampuan peserta dalam mengikuti materi pelatihan yang telah diberikan.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Sudah mengikuti pelatihan memijat berapa kali?</li><li>Apakah metode ini mudah difahami?</li><li>Nyaman atau tidak metode ini diterapkan?</li></ol>
Hasil Pelatihan	<ol style="list-style-type: none"><li>Pengetahuan peserta terhadap materi pelatihan yang telah diberikan.</li><li>Perlakuan dan pembicaraan pemijat terhadap pasien.</li><li>Keterampilan pemijat dalam melakukan circulo massage</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Apasaja manfaat, indikasi, dan kontraindikasi circulo massage?</li><li>Apakah metode ini bisa bermanfaat untuk orang lain?</li><li>Apakah badan pemijat merasa capek Ketika menerapkan metode ini?</li></ol>

## **Lampiran 2 Manfaat, Indikasi, dan Kontraindikasi Circulo Massage**

### **Manfaat dan Indikasi *Circulo Massage***

(Irama Lagu Sayonara)

Siapa capai, siapa capai,  
ayo pijat sirkulo  
Siapa capai, siapa capai,  
ayo pijat sirkulo  
Otot jadi rileks, darah jadi lancar, pikiran jadi  
tenang, hati riang  
Tidur jadi nyenyak, makan jadi enak, badan segar  
bugar siap kerja

### **Kontraindikasi *Circulo Massage***

Irama Lagu Sayonara)

Badan demam atau cedera, jangan  
pakai sirkulo  
Kulit luka, patah tulang, jangan  
pakai sirkulo  
Sakit tambah parah, hati jadi gundah, pasien jadi  
marah, kita salah Sakit tambah parah, hati jadi  
gundah, pasien jadi marah, kita salah

### Lampiran 3 Protokol Circulo Massage bagi penyandang disabilitas netra

#### PROTOKOL *CIRCULO MASSAGE* BAGI PENYANDANG TUNANETRA

##### I. Posisi Telungkup

No	Area	Gambar	Deskripsi
1	Telapak kaki	<p>Penekanan</p>  <p>Penepukan</p>  <p>Penggosokan</p>  	<p>Posisi masseur:</p> <p>Duduk bersimpuh di antara dua telapak kaki pasien dan sedikit mundur.</p> <p>Pemijatan:</p> <p>Tekan kedua telapak kaki dengan telapak tangan menggenggam, dan beri tekanan menggunakan berat badan dalam posisi merangkak secara bergantian.</p> <p>Lanjutkan dengan penepukan dan penggosokan pada telapak kaki, dengan kaki ditumpangkan di atas paha masseur.</p>

2	Tungkai dan Panggul	<p>Penekanan</p>  	<p>Posisi masseur: Berlutut dari merangkak di antara kedua tungkai pasien.</p> <p>Pemijatan: Tekan kedua tungkai dan panggul dengan telapak tangan terbuka. Beri tekanan menggunakan berat badan yang merangkak secara bergantian dari tungkai bawah ke atas. Lanjutkan dengan penepukan dan penggosokan pada kedua tungkai dan panggul.</p>
---	---------------------	--	--

			
3	Pinggang dan Punggung	<p>Penekanan</p>    	<p>Posisi masseur: Berlutut di antara kedua tungkai pasien.</p> <p>Pemijatan: Tekan otot di samping tulang belakang menggunakan kedua tangan terbuka secara bergantian menuju ke bagian punggung atas. Lanjutkan dengan penekanan pada otot punggung agak ke samping menuju ke pinggang. Setelah penekanan, penepukan dilakukan dengan menepuk otot samping tulang belakang dari bawah ke atas kemudian</p>



		<p><b>Penepukan</b></p>   <p><b>Penggosokan</b></p>  	<p>ke bawah dengan perkenaan otot bagian luar.</p> <p>Penepukan selanjutnya dilakukan pada tulang belakang dari bawah ke atas menggunakan tangan terbuka. Setelah penekanan dan penepukan, penggosokan dilakukan dari bawah menuju ke atas pada otot samping tulang belakang kemudian dari atas ke bawah pada otot bagian luar.</p>
4	Tengkuk, Bahu, Lengan Tertekuk	<p><b>Peremasan</b></p> 	<p>Posisi masseur:</p> <p>Duduk bersimpuh di samping punggung pasien.</p> <p>Pemijatan:</p> <p>Remas tengkuk, bahu, lengan, hingga</p>

[ ] [ ] [ ] tangan pasien yang

		 <p><b>Penepukan</b></p>  <p><b>Penggosokan</b></p> 	<p>dalam keadaan tertekuk di samping kepala. Lanjutkan dengan penepukan menggunakan kedua tangan yang telungkup dari bahu menuju ke tangan. Kemudian penggosokan dilakukan dengan menggosok pada bagian tengkuk menuju ke bahu, lengan, hingga tangan.</p>
--	--	--	--

## II. Posisi Telentang

No	Area	Gambar	Deskripsi
1	Dada, Bahu, dan Lengan Tertekuk	Peremasan 	<p>Posisi masseur:</p> <p>Tetap duduk bersimpuh di samping dada pasien.</p> <p>Pemijatan:</p> <p>Urut otot dan remas dada, bahu, lengan, hingga tangan pasien.</p> <p>Tepuk dada, bahu, lengan, hingga tangan pasien dengan posisi</p>

		<p>Penepukan</p>  <p>Penggosokan</p> 	<p>tangan telungkup dilanjutkan dengan gosokan menggunakan telapak tangan.</p> <p>Ulangi pada sisi lainnya.</p>
2	Perut	<p>Penggosokan</p> 	<p>Posisi masseur:</p> <p>Duduk bersimpuh di samping perut pasien.</p> <p>Pemijatan:</p> <p>Gosok seluruh permukaan perut dari tepi ke pusar sebagai pusatnya.</p>
3	Kaki dan Jari Kaki	<p>Peremasan</p> 	<p>Posisi masseur:</p> <p>Bersimpuh di antara kedua kaki pasien.</p> <p>Pemijatan:</p> <p>Remas jari-jari kaki pasien satu per satu dan tarik. Remas kedua kaki pasien menggunakan kedua tangan. Lanjutkan</p>

dengan penepukan dan



Penepukan



Penggosokan



Goyangkan ke Kanan dan Kiri



penggosokan. Kemudian pegang kaki pasien dan goyang-goyangkan ke kanan dan ke kiri.



4	Tungkai	<p>a. Otot Bagian Dalam Penekanan</p>  <p>Penepukan</p>  <p>Penggosokan</p>  <p>b. Otot Bagian Luar Penekanan</p>  <p>Penepukan</p> 	<p><b>Posisi masseur:</b> Duduk bersimpuh di samping tungkai yang tertekuk.</p> <p><b>Pemijatan:</b></p> <p>a. Otot Bagian Dalam</p> <p>Posisikan salah satu tungkai menekuk ke arah luar. Tekan dan remas otot tungkai bawah hingga tungkai atas.</p> <p>Kemudian lakukan penepukan dengan tangan telungkup dari otot tungkai bawah hingga tungkai atas. Selanjutnya lakukan penggosokan otot tungkai bawah hingga tungkai atas. Lakukan pada sisi lainnya.</p> <p>b. Otot Bagian Luar</p> <p>Posisikan salah satu tungkai menekuk ke arah dalam dan tungkai lainnya ke arah luar. Tekan dan remas otot tungkai bawah hingga</p>
---	---------	---	---

	Penggosokan	 <p>tungkai atas. Kemudian lakukan penepukan dengan tangan telungkup dari otot tungkai bawah hingga tungkai atas. Selanjutnya lakukan penggosokan otot tungkai bawah hingga tungkai atas. Lakukan pada sisi lainnya.</p>
--	-------------	---

### III. Posisi Duduk

No	Area	Gambar	Deskripsi
1	Kepala	  	<p>Posisi masseur: Duduk berlutut di belakang pasien.</p> <p>Pemijatan: Penekanan dilakukan pada ujung dahi pada batas rambut kepala kemudian ditelusuri ke bawah dan lakukan penekanan dilakukan pada kedua pelipis, belakang kedua daun telinga, dan belakang kepala (bawah tengkorak). Dilanjutkan dengan penepukan secara perlahan</p>

		 <p>Penepukan</p>  <p>Penggosokan</p> 	<p>pada seluruh permukaan kepala dengan kedua tangan terbuka.</p> <p>Penggosokan tanpa bahu dilakukan dari kepala bagian atas ke bawah.</p>
2	Tengkuk, Bahu	<p>Peremasan</p>  	<p>Posisi masseur:</p> <p>Duduk berlutut di belakang pasien.</p> <p>Pemijatan:</p> <p>Remas tengkuk dan bahu pasien. Tepuk bahu pasien dengan kedua tangan telungkup kemudian lakukan penggosokan dari leher hingga bahu. Setelah selesai, tepuk perlahan</p>

bahu pasien sambil berkata

		<p>Penepukan</p>  <p>Penggosokan</p>  	<p>“sampun, sehat, bejo” untuk menandakan pemijatan telah selesai.</p>
--	--	--	--

### Lampiran 3 Data Peserta

No	Peserta	Jenis Kelamin	Usia	Alamat
1.	HF	Laki-laki	44	Banguntapan
2.	TM	Laki-laki	42	Sukoharjo
3.	CTS	Perempuan	43	Tegalrejo
4.	B	Laki-laki	43	Giwangan
5.	FDH	Laki-laki	40	Berbah
6.	SB	Laki-laki	57	Sewon
7.	P	Perempuan	45	Umbul Harjo
8.	AY	Laki-laki	33	Mlati
9.	S	Laki-laki	54	Bantul
10.	S	Perempuan	50	Kali Bayem
11.	M	Perempuan	51	Wirobrajan
12.	S	Laki-laki	48	Bantul
13.	KCJ	Laki-laki	31	Sapen
14.	MH	Laki-laki	44	Tegalrejo
15.	YS	Perempuan	45	Kalasan
16.	SM	Perempuan	26	Bantul
17.	M	Laki-laki	30	Gamping
18.	DYP	Perempuan	26	Moyudan
19.	NES	Laki-laki	25	Pandak
20	SK	Perempuan	58	Mangku Kusuman
21.	SN	Perempuan	30	Gamping
22.	AS	Perempuan	29	Pleret
23.	B	Laki-laki	25	Sewon
24.	ARA	Laki-laki	21	Jogja
25.	HS	Laki-laki	30	Mergansan

#### Lampiran 4 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



Wawancara dengan Peserta



Penyampaian Materi oleh Pelatih



Pengamatan Ketika Praktik



Pengamatan Ketika Praktik



Koreksi Teknik kepada Peserta



Koreksi Teknik kepada Peserta



Koreksi Teknik kepada Peserta