

**KINESIO TAPING PADA REHABILITASI CEDERA
OLAHRAGA BULU TANGKIS**

Ilham¹*, David Iqroni², Iwan Budi Setiawan³

^{1 2 3} Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, 36361

* Corresponding Author: ilham.bugis@yahoo.co.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Received, Oktober 2021
Revised, November 2021
Accepted, Desember 2021

Kata Kunci:
Kinesio Taping, Rehabilitasi
Cedera, Bulu Tangkis.

Abstrak

Pengabdian ini memiliki prosedur kerja yang akan dilaksanakan dalam sosialisasi aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga atlet yang dilakukan sesuai protokol kesehatan disaat pandemi covid-19 saat ini yaitu sebagai berikut; melakukan survey ke Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren, memastikan agar seluruh pelatih dan atlet mengikuti kegiatan sosialisasi ini, dan Melakukan kegiatan Sosialisasi aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain; menyiapkan izin kepada pihak aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga di Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren, dan memberikan Sosialisasi pihak aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga di Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren. Dalam pelaksanaan ini ada dua mitra yang terlibat didalamnya adalah pelatih dan Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren Dalam memberikan fasilitas tempat dan informasi yang dibutuhkan. Pengabdian dengan judul “sosialisasi aplikasi kinesio taping sebagai upaya peningkatan pemahaman tentang kinesio taping pada persatuan bulu tangkis sungai duren desa sungai duren”. Dengan diadakannya pengabdian ini berarti perguruan tinggi berperan aktif dalam aplikasi keilmuan bagi masyarakat khususnya pengembangan olahraga. Pengabdian ini dilakukan sesuai dengan protocol kesehatan. Sebagai saran bahwa pengabdian seperti ini harus memberikan bantuan yang lebih banyak kepada sasaran yang diberi pelatihan, sehingga keberlanjutan program setelah diberi pelatihan semakin baik.

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini telah menjadi salah satu kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan tubuh dan sebagai sarana hiburan atau rekreasi yang menyenangkan, olahraga merupakan aktifitas yang melibatkan gerak tubuh, dengan demikian aktifitas olahraga sering meibulkan permasalahan pada sistem gerak manusia (Priyambada & Kusumawati, 2018). Dalam pertandingan olahraga terjadi persaingan antar atlet, sehingga pada umumnya atlet terus berusaha memacu kemampuannya agar dapat meraih prestasi yang tinggi. Namun karena persaingan yang ketat tersebut, sering terjadi benturan, gerakan tubuh tiba-tiba, jatuh yang tidak tepat, gerakan eksplisif, overuse, overtraining sehingga dapat mengakibatkan atlet tersebut mengalami cedera olahraga (Yuliawan & Setiawan, 2019). Olahraga merupakan salah satu sebuahan sederhana bagi insan yang melakukan aktifitas fisik dan juga ruang lingkup didalamnya. Namun sebenarnya olahraga tidak sesederhana namanya yang hanya terdiri dari dua suku kata namun tersirat makna yang sangat luas. Jika orang berorientasi pada olahraga sekedar permainan dan bela diri namun sebenarnya olahraga jauh lebih luas membahas tentang apapun bentuk aktifitas yang mampu memfasilitasi kegiatan olahraga mencapai sebuah tujuan yang sudah direncanakan (Affandi & Rochmania, 2021). Merencanakan strategi dalam mencapai tujuan olahraga tentu tidak sekedar melatih dan mengamati setiap aktifitas olahraga, namun harus melibatkan banyak unsur, seperti iptek dan bentu pengetahuan terbaru pada zaman sekarang. Olahraga harus mendapat perhatian secara khusus oleh semua pihak, begitu juga sebaliknya namun olahraga juga tidak diperbolehkan untuk menutup mata dan terjerat terhadap masalalu sehingga tidak menerima pembaharuan (Gunadi et al., 2017).

Atlet merupakan aktor yang sangat diharapkan kehadirannya dalam memberi warna juara prestasi dalam setiap event olahraga (Amin et al., 2018). Bagaimana tidak, prestasi diukur dengan menorehkan tinta juara disetiap cabang olahraga. Sudah menjadi pengetahuan umum, bahwa pencapaian prestasi dalam dunia olahraga tidak muncul dengan instan tapi ada sebuah tahapan proses yang dilalui. Proses yang dicapai tentu melalui tahapan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Itu menjadi pemahaman dan memang menjadi sebuah kajian yang menjadi landasan dalam melahirkan atlet yang berprestasi (Ita et al., 2022). Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga (Lubis & Nugroho, 2020). Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot. Bagian tubuh yang risiko terbesar mengalami dalam aktifitas olahraga seperti pergelangan kaki. Pergelangan kaki adalah sendi yang paling sering mengalami cedera dalam olahraga, antara lain rugby, sepak bola, voli, bola tangan, dan bola basket. Ditemukan hasil lebih dari 80% angka kejadian sprain pergelangan kaki pada olahraga voli, sepak bola amerika, bela diri, bola basket, aeroball, frisbee, sepak bola, cheerleader, futsal, hoki es, lacrosse, bulu tangkis, dan netball (Prasetyo & Rochmania, 2021).

Kinesio Taping (KT) adalah salah satu metode taping yang diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang sekitar 25 tahun yang lalu (Pamungkas & Indarto, 2021). Taping ini digunakan untuk membantu kinerja otot, sendi dan jaringan ikat. Kinesio taping juga membantu membatasi gerak sendi (ROM), mengurangi waktu pemulihan cedera, serta mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Elastisitas dari taping ini bisa dari 30% hingga 40% dengan efek yang berbeda. Taping ini bisa digunakan 3-5 hari dan tahan air (Mulawarman & Taufik, 2021). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh fisioterapis, dokter, sport medicine & personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang otot yang sedang mengalami cedera (Fansuri & Situmeang, 2021). Kinesio taping ini berbeda dengan taping/perekat yang sering digunakan untuk menyokong atau menahan sendi, melainkan perekat yang dibuat hampir menyerupai dengan kulit dan ketebalannya seperti epidermis kulit tubuh manusia, serta dapat diregangkan hingga 140% dari panjang normal sebelum di aplikasikan ke kulit, sehingga memberikan ketegangan yang kuat saat diaplikasikan pada kulit (Reza & Hardinoto, 2021). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh fisioterapis, dokter, sport medicine, & personal trainer untuk

membantu pemulihan dan menopang otot yang sedang mengalami cedera (Hasibuan & Hasibuan, 2021). Adapun permasalahan yang dialami oleh mitra yakni masih kurangnya pemahaman penggunaan kinesio taping pada persatuan bulu tangkis Desa Sungai Duren serta belum diperkenalkannya kinesio taping sebagai alat rehabilitasi cedera pada olahraga. Solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian ini yakni untuk memperkenalkan dan memberikan pemahaman penggunaan kinesio taping dalam rehabilitasi cedera pada olahraga. Sementara itu objek yang digunakan pada pengabdian ini yakni seluruh atlet dan pelatih yang terlibat dalam Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren.

METODE

Pengabdian ini memiliki prosedur kerja yang akan dilaksanakan dalam sosialisasi aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga atlet yang dilakukan sesuai protokol kesehatan disaat pandemi covid-19 saat ini yaitu sebagai berikut; melakukan survey ke Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren, memastikan agar seluruh pelatih dan atlet mengikuti kegiatan sosialisasi ini, dan Melakukan kegiatan Sosialisasi aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga (Yusuf, 2016). Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini antara lain; menyiapkan izin kepada pihak aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga di Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren, dan memberikan Sosialisasi pihak aplikasi kinesio taping untuk rehabilitasi cedera olahraga di Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren. Dalam pelaksanaan ini ada dua mitra yang terlibat didalamnya adalah pelatih dan Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren Dalam memberikan fasilitas tempat dan informasi yang dibutuhkan (Setyosari, 2016).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Universitas Jambi salah satu perguruan tinggi negeri yang ada di Provinsi jambi dan satunya yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan di Provinsi Jambi . Fakultas Ilmu Keolahragaan dimaksut memiliki dua program studi yakni Pendidikan olahraga dan kesehatan dan kepelatihan olahraga. Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan sendiri memiliki empat Doktor Olahraga dan dua yang sedang dalam proses penyelesaian Program Doktor, dan semua dosen yang di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kepelatihan memiliki predikat Magister. Dengan demikian Perguruan Tinggi sangat memiliki kelayakan dalam melakukan sosialisasi terkait dengan keolahrgaan. Selain data di atas, Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kepelatihan juga memiliki dosen yang berkompeten dibidang tersebut, sehingga hal ini sangat mendukung terselenggaranya sosialisasi dalam kemasan pengabdian ini. Bahkan dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kepelatihan juga sudah menerbitkan buku tentang aplikasi kinesio taping dengan demikian hal ini sangat mendukung kelayakan perguruan tinggi. Hasil yang dicapai pada sosialisasi ini adalah pemahaman tentang aplikasi kinesio taping yang mampu meningkatkan pemahaman pada Persatuan Bulu tangkis Desa Sungai Duren. Sedangkan Luaran yang dicapai dalam pengabdian ini adalah publikasi di media online dan materi pelatihan. Materi pengeabdian tersebut meliputi penjelasan di bawah ini.

Pembahasan

Berolahraga secara umum memiliki tujuan untuk mencapai prestasi (bagi atlet), selain itu juga untuk mendapatkan kesehatan serta mengisi waktu luang (bagi masyarakat umum). Sehingga sangat pantas jika pembahasan tentang bagaimana prestasi atlet itu dapat menuju puncak dengan berbagai kajian dilakukan di berbagai kalangan. Pakar ilmuwan olahraga sering mendiskusikan tentang berbagai cara pencapaian prestasi dengan langkah dan tahapannya. Sebagai salah satu manusia yang sudah masuk pada dunia olahraga, keadaan ini penulis tuangkan karena memang penulis menempuh jenjang pendidikan sarjana pada program pendidikan olahraga dan kesehatan sampai pada jenjang magister pada pendidikan olahraga konsentrasi manajemen olahraga. Tentu hal ini menuntun penulis untuk mengikuti perkembangan olahraga baik secara telanjang mata

maupun secara keadaan fiktif dunia olahraga. Yang kesemuanya memberikan sebuah kenyataan gambaran, bahwa olahraga dan prestasi adalah bagian dari atlet dan bahkan atlet adalah salah satu bagian inti dari olahraga dan prestasi. Keduanya adalah satu kesatuan yang memang harus saling melekat, olahraga tanpa atlet maka induk organisasinya tidak akan mampu menjalankan keorganisasianya dalam menjapai tujuan organisasi, atlet tanpa prestasi sama saja tiada artinya.

Sehingga peneliti berusaha untuk masuk lebih dalam pada dunia olahraga dengan secara langsung melibatkan diri sebagai praktisi kinesio taping dan tim pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Dari tahun ketahun penulis amati, dan pada akhirnya penulis temui atlet sangat membutuhkan sentuhan yang totalitas selain sentuhan program latihan. Untuk menyempurnakan sebuah program latihan yang sudah di susun sedemikian rupa dalam mempersiapkan atlet, maka akan sirna ketika atlet mengalami cedera. Maka butuh sebuah cara untuk mencegah atlet masuk pada masa cedera. Buku ini akan membahas tentang cara meningkatkan kondisi fisik atlet menggunakan aplikasi kinesio taping.

Kinesiologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang gerak tubuh manusia yang bisa diaplikasikan dengan prinsip mekanik dalam gerak tubuh manusia seperti biomekanik atau biomekanik kinesiologi. Kinesiologi berasal dari kata Yunani Kinesis dan Kinein. Kinesis artinya gerakan sedangkan kinein artinya berpindah. Jadi kinesiologi dikenal sebagai ilmu yang membahas tentang gerakan manusia. Kinesio taping memiliki fungsi pada peningkatan kemampuan gerak serta membantu penyegahan dan penanganan cedera, yaitu; meningkatkan kinerja otot, memberikan stimulus gerakan, meningkatkan kontraksi otot, dan memfasilitasi otot dalam melakukan gerak sesuai fungsinya, memproteksi otot pada kejadian cedera, dan memberikan batasan gerak pada otot. Dilihat dari berbagai fungsi kinesio taping, tentu sangat senada dengan kebutuhan manusia selaku pelaku dalam olahraga yang sangat membutuhkan kinerja otot maksimal dalam mendapatkan gerakan maksimal serta sesuai dengan kebutuhan dalam olahraga. Kinesio taping melalui reseptor di cutaneus dapat memberikan rangsangan pada sistem neuromuskuler dalam mengaktifkan kinerja saraf dan otot saat melakukan suatu gerak fungsional. Perekat ini juga dapat menurunkan tonus otot yang mengalami ketegangan yang berlebih akibat adanya kontrol neuromuskular yang kurang baik. Kinesio taping akan memfasilitasi melalui mekanoreseptor yang berada pada kulit untuk mengarahkan gerakan yang diinginkan dan akan memberikan rasa nyaman pada area yang dipasangkan KT ini.

Pemasangan kinesio taping banyak memberi pengaruh pada penampilan atlet. Pemasangan yang benar dengan menggunakan metode taping pada aplikasi kinesio taping tentu membawa banyak perubahan pada jaringan kulit dan lainnya. Manfaat kinesio taping dengan cara memberi pengaruh secara langsung ini yang diharapkan dari setiap aplikasi kinesio taping. Manfaat dari elastisitas kinesio taping, antara lain; 0-15% regangan sangat sedikit, untuk mengatasi edema dan lymphedema, 15-25% regangan sedikit, untuk pola kinesio taping insertio ke origo (untuk mengistirahatkan otot yang overuse dan otot yang rusak, juga untuk spasme otot serta edema sekunder), 50% regangan sedang, origo ke insertio (untuk membantu otot yang lemah atau kondisi yang kronis, memberikan stimulasi, dan untuk mendukung kontraksi otot selama penggunaannya), dan 75% regangan tinggi, untuk membantu menstabilisasi dan mendukung kerja otot, dan 100% regangan sangat tinggi, untuk membantu menstabilisasi dan mendukung kerja otot. Adapun rencana Tahap Berikutnya antara lain; mengembangkan pengabdian ini dengan memfokuskan pada pengabdian dan publikasi tentang aplikasi kinesio taping dalam meningkatkan pemahaman para pemain bulu tangkis di desa sungai duren, dan membuat rekomendasi tentang hasil sosialisasi pada klub bulu tangkis desa sungai duren.

SIMPULAN

Pengabdian dengan judul “sosialisasi aplikasi kinesio taping sebagai upaya peningkatan pemahaman tentang kinesio taping pada persatuan bulu tangkis sungai duren desa sungai duren”. Dengan diadakannya pengabdian ini berarti perguruan tinggi berperan aktif dalam aplikasi keilmuan bagi masyarakat khususnya pengembangan olahraga. Pengabdian ini dilakukan sesuai

dengan protocol kesehatan. Sebagai saran bahwa pengabdian seperti ini harus memberikan bantuan yang lebih banyak kepada sasaran yang diberi pelatihan, sehingga keberlanjutan program setelah diberi pelatihan semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. I., & Rochmania, A. (2021). Efek Aplikasi Kinesio Taping Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 40–47.
- Amin, A. A., Amanati, S., & Novalanda, W. (2018). Pengaruh terapi latihan, transcutaneous electrical nerve stimulation dan kinesiology taping pada post rekonstruksi anterior cruciatum ligamen. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 2(2), 115–124.
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>
- Gunadi, J. W., Limyati, Y., Ladi, J. E., Clara, S., & Sinaga, H. M. (2017). The Effect of Kinesio Taping on Quadriceps Femoris Muscle Power and Strength in Non-Athlete Adult Males. *Journal of Medicine and Health*, 1(5).
- Hasibuan, M. H. H., & Hasibuan, M. N. (2021). Kontribusi latihan knee tuck jump dan wall push up terhadap jump smash bulu tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.309>
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & Ansar, C. S. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539–544.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Mulawarman, A., & Taufik, T. (2021). Kontribusi latihan cable crossover dan pull over terhadap jump smash bulu tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.310>
- Pamungkas, K. A. A., & Indarto, P. (2021). The Impact of Drill and Strokes Training Methods on the Accuracy of Smash Direction in Badminton. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i2.475>
- Prasetyo, R. F., & Rochmania, A. (2021). Efek kinesiotaping terhadap fleksibilitas otot hamstring pada atlet sprinter (100m): study pada Ronggolawe Atletik Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 7–12.
- Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. (n.d.). Sosialisasi sport massage dan penggunaan kinesio taping bagi atlet dan pelatih pencak silat. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 24(2), 713–716.
- Reza, S., & Hardinoto, N. (2021). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Klub Bulutangkis Indocafe Medan Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1 SE-

- Articles). <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.227>
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.
- Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). Sosialisasi pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga menggunakan kinesio taping pada Sekolah Sepak Bola Lambur. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 47–55.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.