Volume 4, Nomor 1, Desember 2023
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM
E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Pelatihan Penggunaan Kinesio Tapping Sebagai Tindakan Preventif Dan Rehabilitatif Cedera Pada Atlet Pelatda Pon Cabang Olahraga Atletik Dan Wushu Sumut

Abdul Harris Handoko[1*], Rifqi Aufan[2], Alin Anggreni Ginting[3]
[1,2]Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Sumatera Utara, Indonesia
[3]Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Sumatera Utara, Indonesia
Email: harrishandoko@unimed.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Kemampuan seorang atlet untuk mencapai performa kompetitif puncak ditentukan oleh kombinasi beberapa faktor, termasuk faktor fisik, keterampilan, teknik dan latihan, dan pengetahuan tentang cedera serta strategi pencegahan dan rehabilitasinya. Sumut sebagai tuan rumah PON 2024 tentunya harus bersiap untuk mengeluarkan performa terbaik dari para atletnya agar bisa meraih hasil yang maksimal di ajang tersebut. Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif untuk mengadakan pembinaan bagi atlet cabang olahraga atletik dan pencak silat sebagai cabang olahraga yang diharapkan dapat membawa medali bagi Sumut pada PON 2024 Oleh karena itu diharapkan para atlet menggunakan dan menggunakan kinesio taping secara tepat sebagai bagian rehabilitasi mereka dan pencegahan kemungkinan cedera

Kata kunci: Cedera, Kinesio Tapping, Atletik, Wushu

ABSTRACT ENGLISH

An athlete's ability to achieve peak competitive performance is determined by a combination of factors, including physical factors, skills, technique and training, and knowledge of injuries and prevention and rehabilitation strategies. North Sumatra, as the host of PON 2024, of course must be prepared to bring out the best performance from its athletes in order to achieve maximum results in this event. The Community Service Implementation Team has ideas, thoughts and initiatives to provide coaching for athletes in athletics and pencak silat as a sport which is expected to bring medals to North Sumatra at PON 2024. Therefore, it is hoped that athletes will use and use kinesio taping appropriately as part of their rehabilitation and prevention of possible injuries.

Keywords: Injuries, Kinesio Tapping, Athletics, Wushu

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan tubuh dan sebagai sarana hiburan dan rekreasi yang menyenangkan olahraga merupakan aktivitas

yang melibatkan gerak tubuh, dengan demikian aktivitas olahraga sering menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia (Priyambada dan Kusumawati, 20180. Dalam pertandingan olahraga terajadi persaingan antar atlet, sehingga pada umumnya atlet terus berupaya untuk memacu kemampuannya agat dapat merah prestasi tinggi. Namun karena persaingan yang ketat tersebut, sering terjadi benturan, gerakan tubuh tiba-tiba, jatuh yang tidak tepat, gerakan eksplosif, overuse, overtraining sehingga dapat mengakibatkan atlet tersebut mengalami cedera olahtaga (Yuliawan dan Setiawan, 2019).

Olahraga merupakan salah satu sebutan sederhana bagi insan yang melakukan aktivitas disik dan juga ruang lingkup didalmnya. Namun sebenatnya olahraga tidak sesederhana nama yang terdiri dari dua suku kata namun terserat makna yang sangat luas. Jika orang berorientasi pada olahraga sekedarpermainan dan bela diri namun sebenarnya olahraga jauh lebih luas membahas tentang apapun bentuk aktivitas yang mampun memfasilitasi kegiatan oalhraga mencapai sebuah tujuan yang sudah direncanakan (Affandi dan Rochmania, 2021).

Atlet merupakan actor yang sangat diharapkan kehadirannya dalam memberi warna juara prestasi dalam setiap event olahraga (Amin et al., 2018). Bagaimana tidak, prestasi diukir dengan menorehkan tinta juata disetiap cabang olahraga. Sudah menjadi pengetahuan umum, bahwa pencapaian prestasi daam dunia olahraga tidak munculdengan instan tapu ada sebuah tahapan proses yang dilalui. Proses yang dicapai tentu melalui tahapan baik jagka pendek maupun jangka panjang. Itu menjadi pemahaman dan memang menjadisebuah kajian yang menjadi landasan dalam melahirkan atlet yang berprestasi (Ita etl al., 2022). Cedera olahraga disebabkan oleh beberapa factor, antara lain: kesalahan metode Latihan, kelainan structural maupun kelemahan fisiologi fungsi jaringan penyokong dan otot.

Kinesio taping adalah salah satu metode taping yang diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang sekitar 25 tahun yang lalu (Pamungkas dan Indarto, 2021). Taping ini digunakan untuk membantu kinerja tot, sendi dan jaringan ikat. Kinesio taping juga membantu mengatasi gerak sendi (ROM), mengurangi waktu pemulihan cedera, serta mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Elastisitas dari taping ini bisa 30% sampai 40% dengan efek berbeda. Taing ini bisa digunakan 3-5 hari dan tahan air (Mulawarman dan Taufik, 2021). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh

fisioterapis, dokter, sport medicina, dan personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang otor yang sedang mengalami cedera (Fansuri dan Situmeang, 2021). Kinesio taping ini berbeda dengan taping/ perekat yang sering digunakan untuk menyokong atau menahan sendi, melainkan perekat yang dibuat hampir menyeruai dengan kulit dan ketebalannya seperti epidermis kulit tubuh manusia, serta dapat diregangkan hingga 140% dari panjang normal sebelum di apliaskikan ke kulit, sehingga memberikan ketegangan yang kuat saat diaplikasikan pada kulit (Reza da Hardinoto, 2021). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh fisioterapis, dokter dan personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang yang sedang mengalami cedera (Hasibuan dan Hasibuan, 2021). Adapun permasalah yang dialami oleh mitra yakni masih kurangnya pemahaman penggunaan kinesio taping sebagai alat rahabilitasi cedera pada olahraga.

Hasil dari pengamatan bahwa atlet terlihat menggunakan kinesio taping tanpa adanya pemahaman terhadap penggunaan yang tepat. Sebagaimana yang ditunjukkan pada gambar berikut ini.

Gambar 1. Penggunaan Kinesio Tapping

Berdasarkan hasil survey dan wawancara dengan beberapa atlet yang menggunakan kinesio taping, mereka hanya menggunakan kinesio taping tanpa adanya pelatihan dan edukasi yang mumpuni. Ada kalanya, penggunaan kinesio taping tanpa adanya pemeriksaan terlebih dahulu, dan penggunaannya hanya untuk memberikan efek tenang dan percaya diri tanpa mengetahui manfaat sesungguhnya dari penggunaan tapping tersebut.

Performa atlet dalam kompetisi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal merupakan perpaduan berberapa faktor, diantaranya faktor fisik, keterampilan, teknik dan latihan serta pengetahuan terkait cedera dan tindakan preventif dan rehabilitatifnya.

Sumatera Utara sebagai tuan rumah PON tahun 2024 tentunya harus mempersiapkan diri untuk mendapatkan performa terbaik dari pada atlet sehingga akan dicapai hasil yang maksimal pada ajang tersebut.

Melihat situasi ini, tim pelaksana pengabdian kepada masyrakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada atlet Cabang olahraga Atletik dan Wushu sebagai cabang olahraga yang diharapkan akan menyumbangkan medali kepada Sumut di PON 2024. Sehingga diharapkan dapat memanfaat dan menggunakan Kinesio Taping dengan tepat dalam rangka tindakan preventif maupun rehabilitative pada cedera yang kapan saja bisa terjadi pada atlet.

METODE

Berdasarkan Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program PKM ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap Persiapan; 2) Tahap Assesment; 3) Tahap Perencanaan Alternatif Program atau Kegiatan; 4) Tahap Pemformulasian Rencana Aksi; 5) Tahap Pelaksanaan (*Implementasi*) Program atau Kegiatan;6) Tahap Evaluasi; serta 7) Tahap Terminasi.

Untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya, pelaksanan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa langkah yang melibatkan metode penelitian lapangan berupa: (1) Identifikasi masalah yang dilakukan sebagai langkah awal untuk merumuskan apa saja yang akan dijadikan bahan untuk perancangan sistem dan materi pelatihan dalam kegiatan pengabdian ini, (2) Melakukan survei lapangan ke lokasi Platda PON Atletik dan Wushu Sumut, (3) Penelitian pustaka untuk acuan materi yang digunakan selama kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada mitra tentang bagaimana tindakan preventif dan rehabilitative pada cedera. Materi pelatihan akan didesain sesuai dengan kebutuhan yang terdiri dari pelatihan teori dan praktek, dengan materi pelatihan mencakup topik-topik seperti cedera, Tindakan preventif cedera, dan Tindakan rehabilitative cedera. Setiap peserta training memperoleh *hard copy* materi pelatihan lengkap lengkap, tertulis, dan disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami dan telah disesuaikan dengan tingkat pemahan peserta.

Dalam kegiatan ini mitra akan dibimbing dalam hal ppenggunaan taping dengan melalui beberapa tahapan yang sudah didesain sebelumnya oleh tim pengabdian, yaitu

sebagai berikut: (1) Hari pertama akan dilatih tentang penggunaan kinesio tapping, (2) Hari kedua akan dilatih tentang bagaimana penggunaan kinesio tapping sebagai tindakan preventif cedera, dan (3) Hari ketiga akan dilatih tentang bagaimana penggunaan kinesio tapping sebagai tindakan rehabilitative cedera.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan motode pelatihan dan pendampingan dimana untuk menyelesaikan permasalahanan yang ada, akan dilakukan pembentukan pelatihan mitra dan untuk mitra dilakukan pengefektifan pengelolaan pelatihan sehingga keterlibatan baik pelatih dan peserta pelatihan dalam penggunaan kinesio taping semakin efektif dan tepat guna. Pada sesi berikutnya akan diadakan kegiatan pelatihan dan pendampingan bagi seluruh peserta pelatihan dalam penggunaan kinesio taping secara berjenjang dan berkelanjutan yang akan dipusatkan di Gedung Serga Guna/ Ruang Massage Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara.

Pada kegiatan ini juga diserahkan bantuan kinesio taping kepada cabang olahraga Atletik dan Wushu Sumut. Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan dengan LPM-UNIMED dan tim mitra dan instansi yang terkait seperti pengurusan surat ijin, penyusunan jadwal kegiatan dan persiapan penyiapan pelatihan yang akan diberikan kepada Tim Mitra.Tahapan persiapan untuk penyiapan fasilitas pelatihan adalah meliputi inventarisasi peralatan yang akan digunakan dan perancangannya serta dianalisa seluruh aspek yang diperlukan untuk keamanan pelaksanaan kegiatan pertolongan pertama.

Seluruh kegiatan PKM akan berjalan dengan baik, jika seluruh kegiatan didukung oleh Tim Mitra. Adapun rencana yang akan diterapkan untuk melibatkan Tim Mitra selama kegiatan adalah sebagai berikut: (1) mengikuti seluruh kegiatan yang telah direncanakan dan disepakati Bersama dengan sebaik-baiknya, (2) menyampaikan dan memberikan informasi sejelas-jelasnyayang menjadi permasalahan yang selama ini dihadapi sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pembuatan program pelatihan penggunaan kinesio tapping sebagai tindakan preventif dan rehabilitative pada cedera.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan dalam Pengabdian Masyarakat ini adalah dengan bentuk Pelatihan dan Praktek yang diberikan kepada para Atlet Pelatda cabang olahraga

Atletik dan Wushu, yang dimana luaran dari Pengabdian Masyarakat adalah Proseeding, Berita Media Massa, Video, dan Haki Laporan. Adapun Detail Kegiatan Sebagai Berikut :

1. Pelatihan oleh Narasumber tentang Materi/ Teori Penggunaan Kinesio Tapping Sebagai Tindakan Preventif Dan Rehabilitatif Cedera.

Pada tahap Pengabdian Masyarakat ini memberikan Pendampingan tentang fungsi dan manfaat Kinesio Tapping. Dalam tahap ini penyampaian materi berupa anatomi tubuh manusia dalam hal tindakan preventif dan rehabilitatif cedera dan penggunaan Kinesio tapping. Para Atlet diajarkan bagaimana penggunaan tapping sesuai dengan pencegahan dan penanganan cedera sesuai proses gerak yang ada di cabang olahraga tersebut. Pada awalnya para atlet belum banyak mengetahui manfaat dan penggunaan kinesio tapping secara tepat sehingga efektifitas atau kebermafaatan kinesio tapping tidak maksimal dan dengan mendapatkan ilmu tersebut para atlet mendapatkan suatu pembaharuan dan menambah keterampilan mereka.

Gambar 2. Penjelasan teori

2. Pelatihan penggunaan kinesiotapping

Pada Tahap ini Pelatihan yang dilakukan berfokus kepada Atlet perihal tentang penggunaan kinesio tapping terhadap cedera dan pola/bentuk tapping pada bagian tubuh yang mengalami cedera atau bagian tubuh yang banyak melakukan aktifitas gerak, sehingga keterampilan atlet dalam hal penggunaan kinesio tapping yang mana diharapkan dapat meningkatkan performa dan prestasi atlet yang bersangkutan. Dalam

Pelatihan ini Pelatih mendapatkan pengetahuan baru terhadap pencegahan dan penanganan cedera dan memberikan respon positif terhadap kegiatan ini. Dalam Pelatihan ini bagian tubuh yang menjadi fokus penggunaan tapping adalah Kaki, Badan, dan Tangan.

Gambar 3. Penggunaan tapping sesuai dengan posisi gerak tubuh

KESIMPULAN

Pelatihan Penggunaan Kinesio Tapping Sebagai Tindakan Preventif Dan Rehabilitatif Cedera dapat membantu para Atlet untuk meningkatkan Performa/keterampilan dan prestasi cabang olahraga dalam memahami Kinesio Tapping. Pelatihan Penggunaan Kinesio Tapping Sebagai Tindakan Preventif Dan Rehabilitatif Cedera dapat diperluas ke beberapa cabang olahraga lain sehingga prestasi yang di harapkan dapat tercapai secara merata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi ingin mengucapkan kepada semua pihak yang sudah ikut membantu sehingga kegiatan pengabdian ini bisa terlaksana secara maksimal. Tidak lupa kami mengucapkan banyak terima kasih kepada LPPM Universitas Negeri Medan yang sudah mendanai kegiatan pengabdian ini. Tidak lupa juga tim pengabdi mengucapkan rasa terima kasihnya kepada para mitra yaitu para atlet cabang atletik dan wushu Sumut yang sudah rela meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini.

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 Badmiton. Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ), 2(2SE- 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