

PELATIHAN KINESIOTAPING DALAM UPAYA PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA PADA PELATIH MUDA PERKEMI BULELENG

Luh Ita Mahendrayani¹, Raphita Yanisari Silalahi², Anak Agung Ngurah Putra Laksana³

¹Ilmu Keolahragaan FOK UNDIKSHA; ²Jurusan Matematika FMIPA UNDIKSHA; ³Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK UNDIKSHA

Email: lmahendrayani@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Sports injuries require good management so that athletes can return to performance. The application of kinesio taping to medial collateral ligament injuries of the knee joint accelerates maximum joint and muscle mobilization to eliminate pain provocation during stabilization exercise intervention. One of them is the use of kinesiotaping. The aim of this activity is for young kempo trainers to be able to prevent sports injuries so they can maximize their work in training kempo athletes so that sports injuries can be avoided. The targets for this activity were 15 young PERKEMI Buleleng trainers. The activity implementation method is divided into 3 stages: preparation stage, implementation stage and evaluation stage. The aim of this training is that sports trainers are able to improve their skills and understanding of kinesiotaping to prevent and treat sports injuries and are able to provide first-hand treatment for injuries that occur to athletes during training or competitions. The output of this activity is that trainers are able to understand, implement and apply the use of kinesiotaping in the first treatment of sports injuries.

Keywords: Sport Injury, Kinesiotape, Kempo

ABSTRAK

Cedera olahraga memerlukan pengelolaan yang baik agar atlet dapat kembali berprestasi. Penerapan *kinesio taping* pada cedera ligamen kolateral medial sendi lutut mempercepat mobilisasi sendi dan otot secara maksimal untuk menghilangkan provokasi nyeri saat intervensi latihan stabilisasi berlangsung. Salah satunya adalah penggunaan kinesiotaping Tujuan dari kegiatan ini yaitu pelatih muda kempo sehingga mampu mencegah cedera olahraga sehingga dapat memaksimalkan pekerjaannya dalam melatih atlet kempo sehingga cedera olahraga dapat dihindari. Sasaran dalam kegiatan ini adalah pelatih muda PERKEMI Buleleng yang berjumlah 15 orang. Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tujuan dari pelatihan ini yaitu pelatih olahraga mampu meningkatkan keterampilan dan pemahaman tentang pemasangan kinesiotaping untuk mencegah dan menangani cedera olahraga dan mampu melakukan penanganan pertama cedera yang terjadi pada atlet saat menjalani latihan atau pertandingan. Output dari kegiatan ini adalah pelatih mampu memahami, menerapkan dan mengaplikasikan penggunaan kinesiotaping dalam penanganan pertama cedera olahraga

Kata Kunci: Cedera Olahraga, Kinesiotaping, Kempo

PENDAHULUAN

Olah raga bela diri yang dikenal dengan nama kempo ini mulai populer di Kabupaten Buleleng dan termasuk dalam kategori olah raga. Bahkan di usianya yang masih muda, olahraga ini sangat populer, tidak hanya di kalangan orang dewasa. Olahraga shorinji kempo berkembang pesat di kabupaten Buleleng. Budaya masa kini sangat menjunjung tinggi pelayanan kesehatan yang

berkaitan dengan olahraga, khususnya bagi pelatih dan atlet, karena pelayanan ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk tumbuh, mempertahankan, dan mendapatkan kembali kemampuan menggerakkan dan memfungsikan tubuhnya sepanjang hidup. Gelar "pelatih" menyampaikan posisi, tanggung jawab, dan penghargaan. Bahkan setelah

kiprahnya sebagai pelatih berakhir, gelar pelatih seringkali bisa disandang oleh orang lain. Para atlet percaya bahwa seorang pelatih adalah seorang ahli serba bisa yang dapat melakukan berbagai pekerjaan. Dan ketika mereka tumbuh menjadi pelatih, banyak pemain yang bercita-cita menjadi seperti mentor mereka. Setiap pelatih harus selalu mengetahui dan memahami tujuan yang harus dicapai, serta tujuan akhir pelatihan, yaitu untuk meningkatkan kinerja dan memenangkan pertandingan bila memungkinkan. Meskipun hal ini penting, pelatih harus memahami bahwa meningkatkan kinerja atlet dan pertumbuhan pribadi jauh lebih penting. Perjalanan seorang atlet tidak berakhir dengan kemenangan dalam suatu pertandingan, karena setiap kemenangan atau kekalahan menandai dimulainya perjalanan baru untuk menghadapi kemenangan atau kekalahan berikutnya. (Donie Donie, 2017).

Atlet yang berpartisipasi dalam olahraga memiliki kemungkinan besar mengalami cedera akibat tabrakan di lapangan serta fasilitas dan pola latihan yang di bawah standar. Sprain adalah penyakit umum di kalangan atlet yang menyebabkan robeknya ligamen di sekitar sendi yang cedera. Sprain dapat terjadi akibat penggunaan berlebihan yang berulang-ulang atau karena tekanan yang kuat secara tiba-tiba pada persendian. Meskipun sprain sedang menyebabkan efusi cairan, yang menyebabkan pembengkakan, sprain ringan biasanya menyebabkan hematoma dengan sebagian serat ligamen putus. Sprain yang parah menyebabkan nyeri yang menyiksa, edema, dan pendarahan pada sendi karena semua serat ligamen pecah dan tidak dapat digerakkan secara normal. Gerakan atau aktivitas yang berlebihan dan berulang dalam jangka waktu yang relatif lama/trauma mikro dapat menimbulkan cedera (Pinheiro Joao et al., 2023). Sebagian besar faktor risiko cedera dapat dimodifikasi, maka penting untuk menerapkan strategi untuk mengurangi tingkat cedera atlet remaja amatir dan profesional (Pablo Prieto-González et al., Ta 2021). Perawatan cedera olahraga yang efektif diperlukan agar atlet dapat melanjutkan

kompetisi. Manajemen cedera olahraga memerlukan dukungan berbagai bidang ilmu atau profesi untuk mencapai tujuan ini. Cedera olahraga datang dalam berbagai bentuk, sehingga diperlukan strategi terapi umum atau khusus. Secara umum, ada dua peran utama yang dimainkan fisioterapi: fungsi pertolongan pertama dan peran anggota tim selama pemberian pengobatan. Penerapan kinesiotalaping adalah salah satunya (Arif Setiawan, 2011). Seorang atlet yang mengalami cedera ini mungkin tidak dapat pulih dan mungkin perlu menghentikan semua latihannya sama sekali. Sebelum latihan atau pertandingan, kinesiotalaping adalah salah satu pendekatan untuk membantu atlet menghindari cedera. Setelah cedera akut, kinesiotalaping sering digunakan untuk menjaga kestabilan sendi dan meminimalkan pembengkakan. Kinesiotalaping digunakan untuk membangun kembali kekuatan otot setelah berolahraga dan bermanfaat dalam mengurangi rasa sakit karena merangsang kelenjar getah bening dan sirkulasi darah. Setelah kinesiotalaping, peningkatan aliran darah dapat mempercepat proses menghilangkan mediator inflamasi, yang pada akhirnya menghasilkan pengurangan intensitas nyeri. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih muda PERKEMI Buleleng dalam teknik dan aplikasi yang tepat dalam penggunaan kinesiotalaping sehingga cedera olahraga dapat dihindari.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan secara luring pada tanggal 5 Juli 2024 di GOR Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Kegiatan ini melalui 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi seperti berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan identifikasi permasalahan terkait pelatihan penggunaan kinesiotalaping dengan melakukan

observasi dan wawancara dengan pelatih muda PERKEMI Buleleng. Selanjutnya melakukan koordinasi dengan Ketua PERKEMI Buleleng untuk menentukan tempat dan jadwal kegiatan serta rencana mengundang pelatih. Berikutnya adalah menyiapkan dan menyusun materi kegiatan dan membuat instrument penilaian keberhasilan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyiapkan tempat kegiatan, melakukan pelatihan dengan praktek penggunaan kinesiotalaping oleh narasumber. Tahap pelaksanaan akan menggunakan metode presentasi, praktek, diskusi, dan tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan PkM. Tahap evaluasi dilakukan dengan (1) metode observasi untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta, (2) metode tes (tes tulis) untuk mengetahui peningkatan pengetahuan mengenai teori pemasangan kinesiotalaping, dan (3) metode tes unjuk kerja untuk mengetahui peningkatan keterampilan memberikan pemasangan kinesiotalaping dalam mencegah cedera olahraga. Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dievaluasi pada akhir kegiatan berdasarkan matriks dibawah ini:

1. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan ketika proses pelaksanaan kegiatan dilakukan yang bertujuan memastikan program yang dilaksanakan sesuai dengan program yang dirancang oleh tim pelaksana. Evaluasi ini dilakukan dengan teknik non tes yaitu pedoman observasi. Indikator evaluasi proses meliputi ketekunan, keterlibatan dan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan.

2. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilaksanakan setelah pelaksanaan kegiatan yang bertujuan untuk menentukan keberhasilan dari program yang telah dilaksanakan. Instrumen yang digunakan dalam evaluasi ini yaitu teknik tes tulis dan tes keterampilan. Indikator evaluasi hasil meliputi

pemahaman penggunaan kinesiotalaping dalam mencegah cedera olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 5 Juli 2024 bertempat di GOR Tenis Lapangan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Kegiatan ini dimulai pada pukul 08.00 Wita dimana peserta mulai melakukan presensi kehadiran, selanjutnya pada pukul 09.30 Wita dilakukan pembukaan yang berisikan laporan ketua panitia, sambutan dari perwakilan PERKEMI Buleleng. Pada kesempatan tersebut beliau berpesan agar peserta khususnya pelatih muda PERKEMI Buleleng dapat mengikuti kegiatan dengan baik sehingga dapat menambah pengetahuan dan keterampilan terkait teknik penggunaan kinesiotalaping dalam upaya pencegahan dan penanganan pada cedera olahraga. Setelah acara pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber yaitu Ibu Kadek Sinta Adi Pratiwi, A.Md.Ftr. yang merupakan praktisi Fisioterapi di RSUD Buleleng. Pemaparan materi dimulai dari menjelaskan definisi cedera olahraga, prinsip pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga dengan metode PRICER ((Protection, Rest, Ice, Compression dan Refer), materi tentang kinesiotalaping dan praktek langsung pemasangan kinesiotalaping pada otot dan sendi tubuh. Selanjutnya dilakukan tanya jawab dengan peserta kegiatan untuk melakukan konfirmasi dan diskusi mengenai materi yang telah disampaikan. Pertanyaan pertama diajukan oleh Ida Bagus Ari Widiana yaitu bagaimana cara penanganan saat terjadi patah tulang di lapangan? Narasumber mengatakan perlu dilakukan metode protection, rest, ice terlebih dulu, lalu dilanjutkan dengan compression menggunakan bandage atau spalk dan segera rujuk ke rumah sakit untuk penanganan lebih lanjut. Pertanyaan berikutnya dari Rangga Adi Pranata yang menanyakan berapa lama penggunaan kompres es saat di lapangan? Kompres es sebaiknya dilakukan dalam rentang

waktu 10-15 menit dan setiap 2 menit harus diangkat untuk menghindari cold burn Injury. Pertanyaan ketiga dari Luh Viola Andani yang menanyakan berapa lama kinesiotalaping bisa menempel di kulit? untuk seberapa kuat kinesiotalaping tergantung dari jenis kulitnya apakah sering berkeriat atau tidak dan tergantung dari kualitas kinesiotalaping itu sendiri. Sesi diskusi dan tanya jawab telah usia dan dilanjutkan dengan workshop pelatihan teknik penggunaan kinesiotalaping pada otot dan sendi tubuh. Hasil pelatihan bisa dilihat pada gambar berikut.



Setelah praktek diadakan tes tulis untuk mengetahui pemahaman peserta terkait penggunaan kinesiotalaping. Hasil evaluasi tes dapat dilihat pada tabel 4.1

No.	Nilai	Interpretasi	Jumlah	%
1	0-49	Sangat Kurang	0	0%
2	50-59	Kurang	0	0%
3	60-69	Cukup	1	7%
4	70-79	Baik	2	13%
5	80-100	Sangat Baik	12	80%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman peserta mengenai materi kategori sangat baik sebanyak 12 orang (80%), kategori baik sebanyak 2 orang (13%) dan kategori cukup sebanyak 1 orang (7%). Hal ini mengindikasikan pengetahuan peserta tentang teknik penggunaan kinesiotalaping dalam upaya pencegahan dan penanganan cedera olahraga sangat baik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berjalan dengan lancar dan berhasil yang dapat dilihat dari hasil evaluasi yaitu sebanyak 12 orang (80%) sangat baik, 2 orang (13%) baik dan sisanya 1 orang (7%) masih dalam kategori cukup. Pengetahuan tentang teknik penggunaan kinesiotalaping yang benar terhadap pencegahan dan penanganan cedera olahraga sangat dibutuhkan oleh pelatih maupun atlet dalam upaya mencegah, menangani dan merawat cedera yang ditimbulkan akibat berolahraga. Cedera olahraga merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi atlet pada saat kompetisi maupun dalam tahap persiapan. Salah satu penyebab tingginya angka cedera atlet ialah karena perilaku atlet yang cenderung memaksakan diri atau berambisi menyelesaikan target latihan atau meningkatkan tahap latihan pada saat sudah mengalami cedera karena takut tidak diikutsertakan dalam kompetisi, hal ini justru hanya akan menyebabkan proses pemulihan semakin lama. Cara efektif untuk mengatasi terjadinya cedera adalah memahami jenis cedera dan bagian tubuh yang merespon cedera. Pada tahap ini, bagian tubuh yang mengalami cedera

akan mengalami inflamasi, yaitu terasa sakit, bengkak, berwarna kemerahan dan terasa panas. Gejala ini menggambarkan reaksi kimia di otot yaitu pemicuan terjadinya perbaikan di jaringan otot yang rusak. Jika tahap ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang lebih parah (Sartono et al., 2021). Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi pada bagian tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau dikarenakan tekanan fisik secara berlebihan. Tingkat cedera di bagi menjadi 3 yaitu olahraga resiko tinggi, olahraga resiko sedang, olahraga resiko rendah. Cedera olahraga adalah jaringan lunak terdiri dari (otot dan ligament), jaringan keras (tulang dan tulang rawan dan sendi). Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan tepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas sehari-hari maupun melakukan aktifitas olahraga yang bersangkutan. Bagi atlet akan membutuhkan waktu istirahat cukup lama atau bahkan bisa meninggalkan hobi dan profesinya. Oleh sebab itu penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara benar dan dengan tim yang multidisipliner. Peran pelatih sangat dibutuhkan bagi seorang atlet dalam memberi wawasan pemahaman tentang cedera olahraga agar seorang atlet mampu mencegah terjadinya cedera olahraga. Pelatih yang membina proses pelatihan atlet memiliki pengaruh kritis yang mampu membantu atlet untuk berlatih secara sungguh – sungguh dan mampu menempuh peak performance di puncak prestasi. Pelatih merupakan orang yang melatih suatu bidang tertentu dalam hal olahraga (Nor Mohammad Koiril & Achmad Rizanul, 2021). Kinesiotaping dapat memberikan efek yang besar dalam pengurangan nyeri dengan menstimulasi mekanoreseptor kulit dan meningkatkan umpan balik aferen ke sistem saraf pusat. Selain itu, kinesiotaping mengangkat kulit dan meningkatkan aliran darah dan getah bening. Selain itu, dianggap membantu pemulihan otot (Nor Mohammad Koiril, & Achmad Rizanul, 2021). Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet

dan fungsi sendi dalam olahraga. kinesiotaping mungkin sangat baik untuk olahraga yang mencakup banyak lari dan gerakan seperti sepak bola. Kinesiotaping juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan stabilitas emosi yang dapat menghasilkan kinerja yang lebih baik. Kinesiotaping diyakini sebagai pengatur tonus otot dan mampu menstimulasi reseptor aferen kulit dan mempengaruhi fungsi otot (Fatemeh Dehghan et al., 2023).

SIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan PkM berdasarkan uraian di atas sebagai berikut.

1. Kegiatan-kegiatan yang dirancang dalam PkM ini dapat dilaksanakan dengan baik, lancar dan sukses berkat kolaborasi, sinergi dan komunikasi yang efektif antara pihak pelaksana kegiatan yaitu Undiksha dan PERKEMI Buleleng
2. Pengetahuan dan keterampilan pelatih muda meningkat mengenai cara penggunaan kinesiotaping dalam upaya pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Arif Setiawan. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Donie Donie. (2017). Pendekatan Konseling Dalam Pencegahan Kebiasaan Merokok Pada Atlet. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 82–92.
- Fatemeh Dehghan, Rose Fouladi, & Jeffrey Martin. (2023). Kinesio Taping In Sports: A Scoping Review Author Links Open Overlay Panel. *Journal Of Bodywork And Movement Therapies*. Cabang Olahraga Pencak Silat Yang Tergabung Dalam Ipsi Kab.Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5).

Pablo Prieto-González, Jose Luis Martínez-Castillo, & Luis Miguel Fernández-Galván. (2021). Epidemiology Of Sports-Related Injuries And Associated Riskfactors In Adolescent Athletes: An Injury Surveillance. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 1–16.

Pinheiro Joao, Branquinho, L., Pinheiro, J., & Ramos, S. (2023). Understanding Sports Injury: A Preliminary Study. *Journal Of The International Society Of Physical And Rehabilitation Medicine*, 6(3), 60–62.

Sartono, Oman Hadiana, & Firman Adityatama. (2021). Pelatihan Penanganan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal Mui : Muhammadiyah Untuk Indonesia*.