

Received: Juni 2023

Accepted: Juni 2023

Published: Juli 2023

Article DOI: <http://dx.doi.org/10.24903/jam.v7i02.2332>

Sosialisasi Penggunaan *Kinesio Taping* bagi Olahragawan

*Galih Priyambada**Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*gp681@umkt.ac.id*Nanda Alfian Mahardhika**Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*nam791@umkt.ac.id*Jeane Betty Kurnia Jusuf**Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*jbk567@umkt.ac.id*Ade Ismail Ramadhan Hamid**Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*air550@umkt.ac.id

Abstrak

Program latihan pencak silat merupakan bentuk upaya dalam peningkatan dan pencapaian prestasi. Urgensi dalam kegiatan ini yaitu tidak sedikit ancaman baik dari segi kondisi fisik hingga kondisi teknis lainnya. Risiko cedera yang selalu menjadi hal yang sangat menakutkan bagi atlet adalah hal yang harus diperhatikan, upaya pemanfaatan *kinesio taping*. Peran *kinesio taping* menjadi alternatif yang efektif dan perlu untuk menjadi bagian yang harus dipertimbangkan. Kegiatan sosialisasi ini merupakan bentuk kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan bagi atlet dalam penerapan *kinesio taping*. Sosialisasi dilaksanakan pada cabang olahraga pencak silat di Provinsi Kalimantan Timur, dengan peserta kegiatan yaitu atlet pencak silat yang berjumlah 13 orang dan dua orang pelatih sehingga total peserta yaitu 15 orang peserta. Adapun kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari. Hasil dari kegiatan ini yaitu mampu memberikan tambahan pengetahuan bagi atlet dan secara langsung atlet bisa mendemonstrasikan beberapa pemasangan di bagian tubuh atlet. rekomendasi dari kegiatan ini yaitu diharapkan *kinesio taping* menjadi bagian yang harus diperhatikan untuk menunjang kegiatan baik atlet saat latihan dan bertanding.

Kata Kunci: *sosialisasi, kinesio taping, olahragawan*

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan sistem gerak manusia secara dominan, komponen gerak yang menjadi bagian paling berpengaruh yaitu pada bagian otot besar di seluruh tubuh manusia. Aktivitas fisik yang dijalani seseorang setiap harinya sangat mempengaruhi beberapa aspek, diantaranya aspek kebiasaan yang menjadi terlatih atau terbiasa dengan gerakan tertentu. Atau mampu meningkatkan beberapa hal diantaranya imunitas dan kesegaran jasmani. Aktifitas jasmani seseorang yang secara spesifik yaitu olahragawan merupakan hal yang harus dipersiapkan dari berbagai hal. Persiapan sebelum menjalani olahraga merupakan bagian penting yang harus diperhatikan (Priyambada and Kusumawati 2018).

Upaya pembinaan dan pengenalan berbagai hal dan bentuk antisipasi terjadinya cedera merupakan hal yang sangat bermanfaat. Melalui peningkatan pemahaman seorang olahragawan terhadap beberapa bentuk keterampilan akan membawa kemandirian atau memberikan kemampuan secara individu sebagai bentuk antisipasi diri. Penanganan tepat waktu atau antisipasi diri secara benar akan memberikan dampak yang optimal. Pemberian treatment akan memberikan perubahan positif setelahnya seperti pada penanganan massage bagi lansia yang akan mengurangi rasa nyeri (Sri Rahmadeni, Astria Rishel, and Piala Sakti Pariaman 2023). Upaya peningkatan pemahaman atlet mengenai pemanfaatan dan penggunaan taping merupakan hal penting yang harus direalisasikan. Melalui sosialisasi dan demonstrasi secara langsung akan memberikan pengetahuan bagi seseorang.

Secara langsung akan memberikan dampak positif bagi atlet setelah mendapatkan pengetahuan baru melalui sosialisasi dan demonstrasi. Hal tersebut merupakan sebuah harapan yang sekaligus menjadi bagian dari upaya pencapaian prestasi atlet. olahraga merupakan bentuk kegiatan yang berkaitan dengan komponen fisik, pelaksanaan tes kondisi fisik yang bermaksud untuk mengetahui ukuran dan kemampuan jasmani atlet (Miguel-Ortega, Calleja-González, and Mielgo-Ayuso 2023).

Sosialisasi penggunaan taping yang dalam hal ini bermaksud untuk menunjang kinerja fisik atlet, upaya pencapaian prestasi dengan upaya yang mengarah pada hal antisipasi dan fungsi pemulihan gerak menggunakan metode taping. *Kinesio taping* banyak digunakan untuk mendukung kondisi anggota badan (Tran et al. 2021). Selain itu *kinesio taping* juga berfungsi untuk meningkatkan kekuatan isokinetic otot (Li et al. 2023). Berdasarkan uraian dan hasil penelitian terdahulu dapat dijelaskan bahwa *kinesio taping* dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap upaya optimalisasi gerak fisik.

Pengabdian pada masyarakat yang berkaitan dengan sosialisasi dan penggunaan *kinesio taping* merupakan hal yang sangat penting. Melalui program yang telah disusun sebelumnya dan disosialisasikan kepada olahragawan di wilayah Kalimantan Timur yang merupakan atlet pencak silat. Pencak silat merupakan jenis cabang olahraga yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kontak badan secara penuh. Dianggap perlu untuk diberikan pemahaman dan pengetahuan yang tepat untuk menunjang kelancaran dalam berlatih dan bertanding. Pengabdian pada masyarakat ini memiliki maksud untuk memberikan kontribusi yang optimal terhadap pemanfaatan dan ketepatan penggunaan *kinesio taping* bagi atlet.

Metode

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini menggunakan metode paparan materi dan demonstrasi secara langsung kepada atlet pencak silat di Kalimantan Timur. Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan bekal pengetahuan bagi atlet yang dipersiapkan untuk menjalani latihan rutin dan bertanding. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan langkah sosialisasi kegiatan yang diawali dengan observasi awal untuk merekam kebutuhan dan kekurangan yang ada. Sehingga didapatkan beberapa masukan yang bisa dijadikan bahan sosialisasi menyesuaikan dengan kebutuhan lokasi dan subjek dalam pengabdian ini.

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari, dilaksanakan saat atlet difokuskan untuk menjalani program latihan, kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di Provinsi Kalimantan Timur, secara spesifik di *hall* pencak silat air hitam Kota Samarinda. Adapun subjek yang digunakan atau yang diberikan pemahaman melalui sosialisasi yaitu atlet yang masih aktif berlatih dan atlet inti di lingkungan Provinsi Kalimantan Timur serta dua orang pelatih pencak silat. Peserta sosialisasi dan pelatihan penggunaan *kinesio taping* ini diberikan untuk 15 orang yang terdiri dari 13 orang atlet dan dua orang pelatih pencak silat.

Observasi yang dilakukan yaitu untuk mengidentifikasi beberapa kesenjangan dan kebutuhan dalam upaya kelancaran program latihan, dari hal itu tentu mengarah pada upaya pencapaian prestasi pencak silat di Kalimantan Timur. Selanjutnya dalam upaya observasi ditemukan beberapa kebutuhan atau kesenjangan yang segera diberikan solusi, salahsatunya yaitu mengenaiantisipasi dan pemulihan terhadap cedera. *Kinesio taping* menjadi alternatif yang akan ditawarkan melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat. Adapun bentuk kegiatan melalui sosialisasi baik secara lisan dan pemaparan beberapa materi berkaitan dengan penggunaan *kinesio taping* dan manfaat yang dihasilkan. Kemudian atlet akan diajarkan secara langsung untuk mendapatkan pengalaman langsung dari penggunaan *kinesio taping*.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dapat terlaksana dengan lancar dengan penuh antusiasme dari peserta. Hal tersebut karena sebelum kegiatan didahului dengan penyampaian materi untuk meningkatkan pemahaman peserta, sehingga bentuk penggunaan *kinesio taping* tidak dipandang sebelah mata. Kegiatan sosialisasi mampu memberikan kontribusi yang secara langsung berdampak pada penambahan pengetahuan atau kemampuan dalam mengaplikasikannya.

Kegiatan ini terlaksana dengan lancar karena adanya dukungan dari berbagai pihak, salah satunya tim atau kelompok yang secara langsung berkontribusi menyiapkan baik materi dan kebutuhan teknis kegiatan, sehingga kegiatan sosialisasi dapat terlaksana dengan optimal. Implikasi dari kegiatan ini yaitu mampu memberikan peningkatan pengetahuan dan kemampuan tidak hanya bagi kalangan atlet secara langsung, namun untuk pelatih yang pada saat itu turut hadir mendampingi atlet tentunya juga mendapatkan beberapa masukan dan tambahan pengalaman berkaitan dengan penggunaan dan manfaat dari *kinesio taping*.

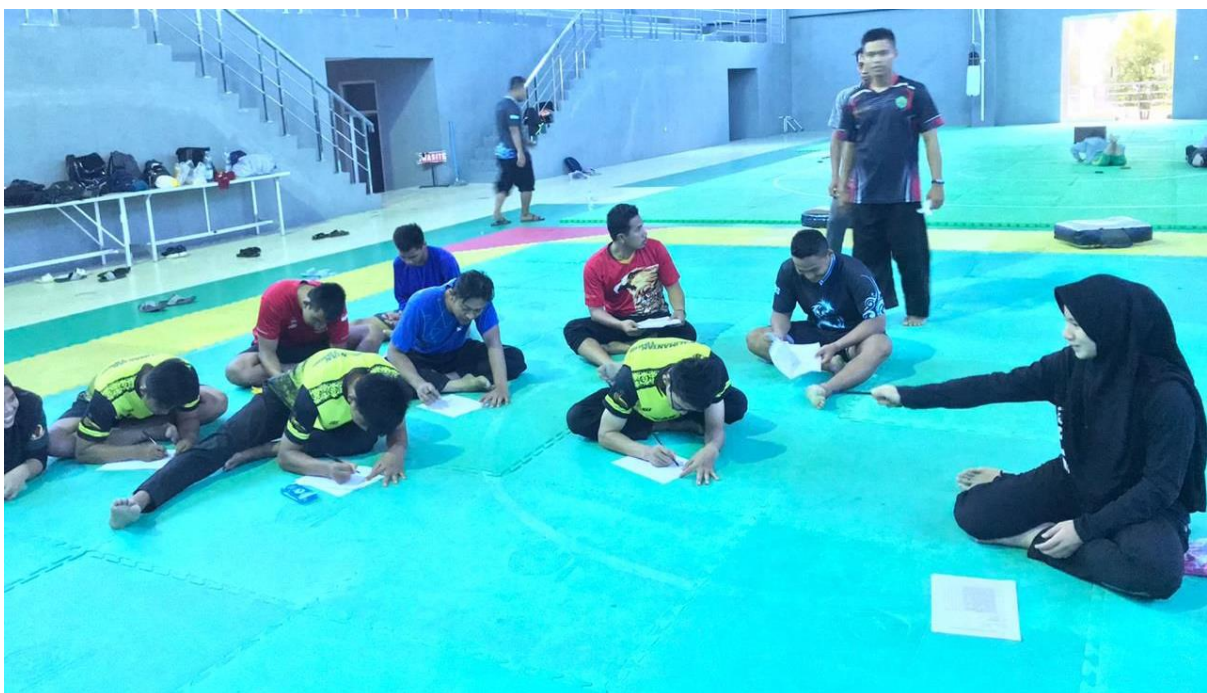
Adapun bentuk kegiatan seperti terdokumentasikan dalam bentuk foto yang ditampilkan dalam tulisan ini.

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan penggunaan *kinesio taping* terlaksana selama satu hari secara optimal. Di mana yang pada awalnya para atlet dan pelatih masih tergolong awam mengenai penggunaan *kinesio taping* sehingga pemahaman dari subjek kegiatan masih terbatas mengenai

kinesio taping dan dalam hal pemasangan masih termasuk belum sesuai dengan kriteria yang baik dan benar. Setelah diberikan pelatihan dan sosialisasi sebelumnya maka dapat diberikan penjelasan dan uraian secara lebih jelas bahwa atlet dan pelatih menjadi lebih menguasai dan memahami baik hakikat *kinesio taping*, manfaat dan kegunaannya, serta memberikan pengetahuan mengenai bagian tubuh yang harus dipasang *kinesio taping* serta perbedaan dari setiap jenis pemasangan *kinesio taping*.



Gambar.1 Persiapan Sosialisasi



Gambar.2 Pengarahan dan Pengisian Data Diri Atlet



Gambar. 3 Penyampaian Materi dan Demonstrasi



Gambar. 4 Demonstrasi Pemasangan *Kinesio Taping*



Gambar. 5 Pemasangan Pada Lengan Atas, Pundak dan Bahu



Gambar. 6 Pemasangan Bagian Tungkai

Simpulan dan rekomendasi

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan dapat diuraikan dalam sebuah simpulan, diantaranya yaitu: penerapan *kinesio taping* pada atlet mampu memberikan antisipasi terhadap terjadinya cedera. *Kinesio taping* mampu menjadi sebuah peringatan bagi atlet bahwa bagian yang diberi Tindakan *taping* harus dijaga dan berhati-hati dalam melakukan gerakan yang berkaitan dengan bagian tubuh yang dimaksud. *Kinesio taping* selain menjadi sebuah antisipasi juga menjadi bagian dari hal yang bisa difungsikan untuk membantu pemulihan fungsi gerak. Melalui sebuah tekanan dan tarikan dari *taping* dapat memperkuat atau menjaga posisi sendi dan menjaga *ligament* atau otot dari beberapa kemungkinan yang tidak diinginkan.

Rekomendasi yang dapat diberikan dari kegiatan sosialisasi ini yaitu: diharapkan untuk pencegahan cedera dan antisipasi terhadap pengulangan kondisi cedera bisa diperhatikan melalui berbagai upaya, yang salah satunya *kinesio taping* bisa menjadi alternatif yang efektif dan optimal.

Daftar Pustaka

- Li, Rui, Rui Qin, Yajun Tan, Hengxian Liu, Kun Wang, and Liang Cheng. 2023. "Effect of Kinesio Taping Intervention on the Muscle Strength and Balance of College Basketball Players with Functional Ankle Instability." *Frontiers in Physiology* 14. doi: 10.3389/fphys.2023.1064625.
- Miguel-Ortega, Álvaro, Julio Calleja-González, and Juan Mielgo-Ayuso. 2023. "Comparison of Sports Performance and Kinanthropometric Profiles of Elite Female Basketball and Volleyball Players over the Course of a Competitive Season." *Applied Sciences* 13(14):8267. doi: 10.3390/app13148267.
- Priyambada, Galih, and Yulia Tri Kusumawati. 2018. "Sosialisasi Sport Massage Dan Penggunaan Kinesio Taping Bagi Atlet Dan Pelatih Pencak Silat." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 24(2):713–16.
- Sri Rahmadeni, Asfri, Rika Astria Rishel, and STIKes Piala Sakti Pariaman. 2023. "Pengaruh Massage Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Lutut Pada Lansia." *Jurnal Ners* 7(2):1014–21.
- Tran, Linh, Abdelrahman M. Makram, Omar Mohamed Makram, Muhammed Khaled Elfaituri, Sara Morsy, Sherief Ghozy, Ahmed Helmy Zayan, Nguyen Hai Nam, Marwa Mostafa Mohamed Zaki, Elizabeth L. Allison, Truong Hong Hieu, Loc Le Quang, Dang The Hung, and Nguyen Tien Huy. 2021. "Efficacy of Kinesio Taping Compared to Other Treatment Modalities in Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis." <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1989432>. doi: 10.1080/15438627.2021.1989432.