

Received: Oktober 2023

Accepted: Desember 2023

Published: Januari 2024

Article DOI: <http://dx.doi.org/10.24903/jam.v8i01.2754>

Workshop Penggunaan Kinesio Taping bagi Atlet di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional Samarinda Kalimantan Timur

Galih Priyambada

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

gp681@umkt.ac.id

Januar Abdilah Santoso

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

jas970@umkt.ac.id

Jeane Betty Kurnia Jusuf

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

jbk567@umkt.ac.id

Julianur

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

jul196@umkt.ac.id

Andri Tria Raharja

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

atr105@umkt.ac.id

Pitra Ashrin Ristiana

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

itaristian@gmail.com

Abstrak

Kinesio taping merupakan metode yang biasa digunakan dalam upaya pemulihan dari cedera olahraga dan kondisi lainnya. Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang memiliki risiko tinggi terjadinya cedera, upaya pencegahan dan perawatan fisik dan cedera bisa dilakukan menggunakan beberapa metode, *kinesio tape* adalah alternatif yang tepat untuk memberikan manfaat dan kontribusi terhadap pemulihan kondisi cedera dan sebagai antisipasi terhadap terjadinya cedera. Pelatihan penggunaan *kinesio tape* dilakukan di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI), Samarinda Kalimantan Timur. Peserta yang ditunjuk yaitu atlet dari berbagai cabang olahraga yang berjumlah 60 orang yang berada di SKOI Samarinda Kalimantan Timur. Pelatihan dilakukan dengan diawali pemaparan materi secara teori untuk memberikan pemahaman awal dan memberikan informasi untuk atlet. selanjutnya pada sesi

berikutnya diberikan materi terkait pengenalan perlengkapan taping dan dilanjutkan dengan praktik Bersama secara berpasangan dan didalam bimbingan narasumber secara langsung. Setelah dilakukan kegiatan atlet menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan pemasangan *kinesio tape* secara dasar dan dalam hal ini memberikan kontribusi yang positif terhadap upaya pengembangan olahraga di Kalimantan Timur. Sehingga upaya yang dilakukan mampu memberikan kontribusi dan rekomendasi yang positif sehingga bisa diharapkan untuk menjadi perhatian bahwa *kinesio tape* adalah metode yang tidak bisa dikesampingkan.

Kata Kunci: workshop; kinesio tape; atlet; sekolah khusus olahragawan internasional.

Pendahuluan

Penampilan dalam latihan dan pertandingan olahraga menuntut seorang olahragawan untuk bisa tampil prima. Penampilan dalam hal ini merujuk pada bagaimana seorang olahragawan atau atlet untuk bisa bergerak tanpa hambatan dan melakukan aktivitas fisik secara optimal. Penampilan optimal dalam hal ini berkenaan dengan kondisi fisik yang prima dan terhindar dari terjadinya cedera olahraga. Kondisi fisik yang optimal menunjang kinerja fisik bagi atlet untuk dapat melakukan aktivitas gerak dan penampilan yang diinginkan. Penampilan olahraga dalam hal ini merupakan bentuk upaya untuk mencapai target yaitu prestasi dengan jalan latihan dan bertanding sehingga bisa menjadi juara. Kinerja fisik seorang atlet semestinya menjadi perhatian bagi pelatih atau dari diri atlet sendiri, karena segala sesuatu berkaitan dengan penampilan merupakan bagian penting yang tidak bisa dikesampingkan.

Atlet cabang olahraga menjalani latihan secara rutin dengan intensitas yang cukup konsisten, biasanya dilakukan antara waktu pagi dan sore hari. Program latihan yang dirancang oleh seorang pelatih semestinya mengakomodir segala sesuatu yang berkaitan dengan peningkatan teknik olahraga atlet. intensitas berlatih atlet menjadi bagian penting yang harus diperhatikan, untuk mengelola dan memajemen kualitas kondisi fisik atlet. atlet dalam menjalani latihan semestinya selalu tampil optimal dengan berbagai dukungan yang ada. Namun seringkali ditemui atlet mengalami beberapa kondisi di luar hal yang diinginkan, misalnya atlet merasa sangat kelelahan, dan atau atlet mengalami cedera. Dari sebab yang dimaksud tersebut memerlukan observasi secara khusus untuk menemukan permasalahan yang sebenarnya terjadi.

Upaya penanganan setelah terjadi cedera menggunakan beberapa metode. Salah satunya yaitu menggunakan *kinesio tape* sebagai upaya dalam menangani atau meminimalkan beberapa gejala akibat cedera olahraga. *Kinesio tape* dalam berbagai studi digunakan untuk beragam penanganan terhadap suatu permasalahan klinis, seperti penggunaan *kinesio tape* sebagai dukungan dalam pengobatan penyakit kanker payudara. Metode ini adalah pendekatan terapeutik yang cukup baru untuk mengobati kanker payudara (Marotta et al., 2023). *Kinesio tape* juga bermanfaat untuk memberikan tambahan pengobatan dalam permasalahan otot atau muskuloskeletal (Tran et al., 2023). Penggunaan *kinesio tape* berdasarkan beberapa studi terdahulu memberikan kejelasan bahwa *kinesio tape* ternyata mampu memberikan manfaat terhadap penanganan fisik.

Beberapa manfaat yang diberikan oleh *kinesio tape* memang memiliki kecenderungan yang positif terhadap pemulihan dari berbagai kondisi cedera fisik. Namun ada sebuah penelitian terdahulu yang menjalsakan bahwa *kinesio tape* ditemukan tidak bisa memberikan peningkatan kekuatan otot fleksor lutut dan ekstensor (Stocco et al., 2023). Namun hal tersebut dalam studi

literatur atau review yang dilakukan mampu menjelaskan bahwa *kinesio tape* memberikan manfaat pada diastasis recti dan dalam meningkatkan stabilitas tulang belakang lumbo pelvis yang dievaluasi dengan tes active straight leg raise (Jobanputtra et al., 2023).

Melihat dari beberapa studi terdahulu di atas maka penggunaan *kinesio tape* bagi olahragawan dirasa sangat penting. Baik secara penggunaannya mulai dari teknik dan kegunaan atau manfaatnya. Peningkatan kemampuan olahragawan secara mandiri dalam menggunakan *kinesio tape* akan memberikan dampak yang efektif dan sangat membantu secara personal bagi setiap olahragawan atau atlet dalam menangani berbagai kemungkinan cedera dan pemulihan setelah terjadi cedera olahraga.

Melalui kegiatan workshop pelatihan pemasangan dan penggunaan *kinesio tape* yang dilakukan di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional Samarinda Kalimantan Timur bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan kapasitas dan kualitas atlet, salah satunya dengan upaya mandiri dalam menangani pemulihan pasca cedera dan penanganan sebelum bertanding untuk meminimalkan terjadinya cedera olahraga, dengan menggunakan metode *kinesio tape*.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan workshop pelatihan penggunaan *kinesio tape* ini dilakukan dengan Langkah awal yaitu menelusuri faktor kebutuhan yang ditinjau dari kebiasaan olahragawan dan Riwayat cedera yang pernah dialami oleh atlet. selanjutnya dilakukan observasi secara mendalam mengenai pemahaman atlet berkaitan dengan *kinesio tape* dan cara menggunakannya. Selanjutnya dilakukan penarikan peserta atau penentuan peserta pelatihan secara langsung terhadap atlet yang ada di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional yang berjumlah 60 orang dan mewakili dari berbagai cabang olahraga.

Pelatihan *kinesio tape* yang dilaksanakan menggunakan teknik atau rancangan yang sudah dipersiapkan sebelumnya dengan berbagai pertimbangan dan metode yang baku, peserta diberikan beberapa teknik yang harus dipelajari dan dipraktikan, dalam konteks ini peserta diberikan pemahaman melalui paparan materi terlebih dahulu, yang selanjutnya diikuti dengan praktik langsung didampingi oleh narasumber. Peserta diarahkan untuk mempelajari materi dan mempraktikan penggunaan dan pemasangan *kinesio tape* secara baik dan benar dengan maksud untuk dapat memberikan pemahaman dan pengalaman secara langsung dalam penerapannya, sehingga atlet akan lebih memahami baik dari segi teknik pemasangan dan manfaat serta tujuan penggunaan *kinesio tape*.

Pelatihan ini dimaksudkan untuk memberikan keterampilan dan pemahaman bagi atlet yang dirancang khusus untuk dilakukan atau dipraktikan dalam masa persiapan atlet menghadapi pertandingan atau latihan. Adapun pelaksanaan pelatihan dilakukan secara berpasangan dan bergantian dalam praktiknya untuk mendapatkan pengalaman yang sama dari setiap peserta. Jadwal pelaksanaan dalam pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: pemaparan materi, pengenalan alat dan bahan, praktik pemasangan. Untuk lebih jelas disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

No	Materi Kegiatan	Hari/tanggal	Waktu Pelaksanaan
1	Observasi awal	Selasa/12 Desember 2023	09,00-11.00 WITA

2	Pemaparan materi <i>Kinesio tape</i> dan diskusi tanya jawab	Kamis 14 Desember 2023	09.00-11.00 WITA
3	Pengenalan sarana dan prasarana <i>kinesio tape</i>	Kamis 14 Desember 2023	11.00-11.30 WITA
4	Praktik Pemasangan	Kamis 14 Desember 2023	11.30-12.00 WITA
5	ISHOMA	Kamis 14 Desember 2023	12.00-13.00 WITA
6	Praktik Pemasangan Lanjutan	Kamis 14 Desember 2023	13.00-15.00 WITA

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan workshop dan pelatihan penggunaan *kinesio tape* bagi atlet memberikan peningkatan terutama pada segi pengetahuan secara langsung. Selain itu pengalaman yang didapatkan oleh atlet juga memberikan bekal keterampilan untuk dapat mengaplikasikan *kinesio tape* pada berbagai gejala atau kondisi fisik tertentu. Terutama dalam kasus pemulihan pasca cedera olahraga. Pemulihan pasca cedera juga berkaitan dengan bagaimana pemulihan fisik baik kondisi yang kasat mata hingga yang tak kasat mata. Setelah terjadi cedera maka perlu diberikan proses rehabilitasi untuk pemulihan dan kemudian setelah itu maka komponen kondisi fisik perlu untuk diukur guna mengetahui sejauh mana kondisi jasmani seseorang (Miguel-Ortega et al., 2023). Antusias peserta atau atlet dalam kegiatan ini sangat baik sekali, terlihat dari perhatian atlet pada saat diberikan materi dan penjelasan hingga saat praktik pemasangan *kinesio tape*. Pemahaman atlet tentunya menjadi lebih meningkat manakala terjadi korelasi yang positif antara kegiatan pelatihan pemasangan *kinesio tape* yang diberikan dengan minat dan antusias atlet dalam mengikuti kegiatan.

Penggunaan *kinesio tape* bagi atlet menjadi bagian yang tidak bisa dikesampingkan, dalam dunia olahraga sangat dekat dengan risiko cedera, namun dalam hal ini cedera bisa saja diminimalkan melalui berbagai bentuk penanganan yang bersifat antisipasi. Selain antisipasi secara fisik yang dilakukan maka perlu juga mempertimbangkan aspek mental bagi atlet untuk meminimalisir terjadinya cedera. Peran tim dalam rangka memudahkan berbagai hal berkaitan dengan konteks olahraga adalah bagian dari kunci kesuksesan (Priyambada et al., 2023). Penggunaan *kinesio taping* ini juga seringkali digunakan untuk memberi dukungan terhadap kondisi badan atlet (Tran et al., 2021). Dari uraian sebelumnya dijelaskan bahwa upaya meminimalkan risiko cedera adalah hal yang sangat penting. Dalam hal ini penanganan yang tepat waktu dan tidak ditunda akan memberikan dampak yang optimal bagi pasien (Sri Rahmadeni et al., 2023). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diuraikan bahwa penggunaan *kinesio tape* menjadi bagian yang tak terpisahkan dengan olahraga dan penanganan serta pencegahan cedera. Sehingga harus mempertimbangkan beberapa aspek baik waktu penanganan dan ketepatan penanganan agar kondisi dapat diminimalkan baik risiko terjadinya maupun penanganan karena cedera.

Faktor pendukung kelangsungan prestasi atlet selain dari faktor latihan ada juga yang berkaitan dengan Kesehatan atlet. penanganan terhadap terjadinya cedera dan upaya hidup sehat yang senantiasa harus dijaga konsistensinya agar tidak terjadi hal yang melampaui batas kewajaran. Asupan gizi yang seimbang memberikan dampak positif bagi atlet terutama atlet dengan kondisi latihan yang lebih berat. Perubahan asupan gizi akan berdampak pada perubahan berat badan (Handayani et al., 2019). Selain itu juga perlu mempertimbangkan aktivitas fisik rutin yang menjadi bagian dari penentu kondisi fisik seseorang. Penggunaan *taping* dalam hal ini bisa diartikan untuk menanggulangi terjadinya cedera, dan disisi lain sebagai alternatif untuk

proses rehabilitasi cedera. Penggunaan *kinesio tape* juga berkaitan dengan faktor psikologi atlet untuk memberikan kesenangan dan memberikan peningkatan terhadap rasa percaya diri bagi atlet. selain *kinesio tape* terdapat alternatif lain sebagai penunjang dalam upaya mencapai keoptimalan penampilan olahraga, salah satunya sport massage yang jika diberikan kepada olahragawan akan memberikan dampak yang positif (Priyambada & Hasmianti, 2022). Dapat dijelaskan bahwa pencegahan akan memberikan dampak yang lebih baik melalui berbagai upaya, salah satunya menggunakan *kinesio tape* dan alternatif lain yang mendukung, selain itu penanganan yang tepat baik dalam segi waktu dan ketepatan penanganan. Hal ini akan memberikan kontribusi yang positif terhadap upaya pencapaian prestasi olahraga.

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan optimal dan efektif dan tidak lepas dari berbagai dukungan dari panitia dan elemen lain yang berkaitan dengan hal ini. Atlet setelah diberikan pelatihan berdasarkan beberapa evaluasi langsung yang dilakukan menggunakan teknik observasi dan wawancara secara langsung mampu memberikan keterangan terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan atlet dalam menggunakan dan memahami manfaat dan fungsi *kinesio tape* secara baik dan benar. Selanjutnya untuk kegiatan seperti ini diharapkan akan berkesinambungan dan mengikuti perkembangan zaman untuk memberikan dukungan dan dorongan positif terhadap atlet termasuk dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di Kalimantan Timur dan secara global. Adapun dokumentasi kegiatan disajikan dalam gambar foto berikut ini:



Gambar. 1 Foto Bersama Panitia dan Peserta



Gambar. 2 Foto Bersama Pengelola Sekolah dan Panitia



Gambar.3 Penjelasan dan Praktik Pemasangan pada Tubuh Bagian Atas Depan



Gambar. 4 Praktik Pemasangan Bagian Tungkai

Simpulan dan rekomendasi

Workshop dan pelatihan pemasangan atau penggunaan *kinesio tape* bagi olahragawan atau atlet di lingkungan Sekolah Khusus Olahragawan Internasional di Samarinda Kalimantan Timur berjalan dengan lancar, mulai dari perencanaan, persiapan awal hingga pelaksanaan semua berjalan optimal. Berdasarkan materi dan praktik yang dilakukan dalam kegiatan ini semua atlet memiliki antusias yang baik dan sangat termotivasi. Adapun berdasarkan penilaian, wawancara dan pengamatan langsung yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam memahami *kinesio tape*, mulai dari pemahaman mengenai manfaat dan kegunaan dan pemahaman mengenai *kinesio tape* itu sendiri. Selain itu atlet juga mengalami peningkatan dalam segi kemampuan dan keterampilan menggunakan dan memasang *kinesio tape*. Rekomendasi yang bisa diberikan dalam kegiatan ini yaitu kemampuan pemasangan *kinesio tape* adalah salah satu hal yang penting bagi olahragawan, sehingga kemampuan dalam hal ini melalui bentuk kegiatan pelatihan adalah hal yang semestinya menjadi perhatian oleh pihak terkait. Sehingga bisa menjadi bagian dari pendukung pencapaian prestasi olahraga.

Daftar Pustaka

- Handayani, D., Andarini, S., Kusumastuty, I., Kurniawati, A. D., RUsda, I. H., Widyanto, R. M., Wulandar, E. N., & Regina, W. A. (2019). Intervensi Edukasi Gizi dan Gaya Hidup terhadap Antropometri dan Faktor Resiko Sindrom Metabolik pada Dewasa Muda dengan Berat Badan Lebih dan Kegemukan. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.24903/jam.v3i1.326>
- Jobanputtra, Y., Patil, S., & Jobanputtra, Y. R. (2023). Immediate Effect of Kinesio Taping on Lumbopelvic Stability in Postpartum Women With Diastasis Recti: A Review. *Cureus*, 15(1). <https://doi.org/10.7759/cureus.33347>
- Marotta, N., Lippi, L., Ammendolia, V., Calafiore, D., Inzitari, M. T., Pinto, M., & Invernizzi, M. (2023). Efficacy of kinesio taping on upper limb volume reduction in patients with breast cancer-related lymphedema: a systematic review of randomized controlled trials. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 59(2), 237. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.23.07752-3>
- Miguel-Ortega, Á., Calleja-González, J., & Mielgo-Ayuso, J. (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. <https://doi.org/10.3390/app13148267>
- Priyambada, G., & Hasmiati, R. A. (2022). Pelatihan Sport Massage bagi Pelatih Cabang Olahraga dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi dan Kemampuan di Luar Cabang Olahraga. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 6(02), 198–205. <https://doi.org/10.24903/sj.v6i2.1586>
- Priyambada, G., Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Hamid, A. I. R. (2023). Sosialisasi Penggunaan Kinesio Taping bagi Olahragawan. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 7(02), 219–226. <https://doi.org/10.24903/jam.v7i02.2332>
- Sri Rahmadeni, A., Astria Rishel, R., & Piala Sakti Pariaman, Stik. (2023). Pengaruh Massage Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Lutut pada Lansia. *Jurnal Ners*, 7(2), 1014–1021. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Stocco, M. R., Del Antonio, A. C. F. T., Oliveira, R. G. de, Jassi, F. J., Del Antonio, T. T., & Andraus, R. A. C. (2023). Progressive tension protocol for muscle strength with *Kinesio tape* in runners-double-blind randomized clinical trial. *Fisioterapia Em Movimento*, 36. <https://doi.org/10.1590/fm.2023.36104>
- Tran, L., Makram, A. M., Makram, O. M., Elfaituri, M. K., Morsy, S., Ghozy, S., Zayan, A. H., Nam, N. H., Zaki, M. M. M., & Allison, E. L. (2023). Efficacy of kinesio taping compared to other treatment modalities in musculoskeletal disorders: a systematic review and meta-analysis. *Research in Sports Medicine*, 31(4), 416–439. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1989432>

Tran, L., Makram, A. M., Makram, O. M., Elfaituri, M. K., Morsy, S., Khozy, S., Zayan, A. H., Nam, N. H., Zaki, M. M. M., Allison, E. L., Hieu, T. H., Le Quang, L., Hung, D. T., & Huy, N. T. (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>*.
<https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1989432>