

## **SOSIALISASI KINESIOTAPING UNTUK PENANGGULANGAN CEDERA PADA ATLET BULUTANGKIS DI KOTA BANJARMASIN**

Amalia Barikah dan Helen Purnama Sari  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan  
Email: amaliabarikah29@gmail.com

### **Abstrak**

Penanganan cedera melalui *massage* sangat dibutuhkan dalam releksasi sebelum dan sesudah pertandingan bulutangkis, bisa juga sebagai penanganan pertama pada cedera maka adanya *masseur* (ahli *massage*) juga sangat menunjang dalam pertandingan bulutangkis. Kondisi tubuh akibat olahraga merupakan kondisi yang pada kenyataannya dapat ditanggulangi dengan beberapa upaya, diantaranya dengan penanganan *massage* dan *kinesiotaping*. Dengan kondisi saat ini sangat diperlukan keterampilan untuk penanganan cedera atlet bulutangkis dengan menggunakan *kinesiotaping* untuk memberikan kondisi atlet secara optimal. Pengabdian ini berjudul sosialisasi *kinesiotaping* untuk penanggulangan cedera pada atlet bulutangkis di kota Banjarmasin, yang dilaksanakan di Kota Banjarmasin dengan jumlah peserta Sebanyak 17 Orang atlet Bulutangkis , Pengabdian ini menggunakan metode Ceramah, Praktik dan Diskusi dengan target luaran berbentuk prosiding atau jurnal.

**Kata Kunci** : Bulutangkis, Cedera, Atlet, *Kinesiotaping*

### **Abstract**

Handling injuries through massage is needed in Releksasi before and after badminton games, can also be the first handler on the injury then there is a masseur (expert massage) who has the ability of professional sports massage Also very support in badminton matches. Sports body condition is a condition that can be solved with some efforts, including the handling of massage and kinesiotaping. With the current conditions very necessary skills for the handling of badminton athletes injury by using kinesiotaping to provide the athlete's condition optimally. This devotion titled Socialization Kinesiotaping for the prevention of injuries to badminton athletes in Banjarmasin city, which Dilaksanakan in Banjarmasin with the number of participants as many as 17 people badminton, this service uses methods Lectures, practices and discussions with the external targets in the form of proceeding or journal.

**Keywords**: *badminton, injury, athlete, Kinesiotaping*

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia dari masa ke masa secara umum telah mengalami kemajuan yang luar biasa. Hal ini didukung antara lain dengan adanya perkembangan ilmu dan teknologi, khususnya dibidang olahraga yang semakin canggih. Banyak cara diupayakan agar prestasi atlet dari setiap cabang olahraga dapat dicapai secara maksimal, antara lain dengan latihan yang ketat secara teratur, terukur dan terprogram, disertai dengan pemenuhan gizi. Pemeriksaan kesehatan secara berkala oleh dokter sangatlah diperlukan oleh semua cabang olahraga terutama cabang olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis membutuhkan stamina, keuletan, daya tahan, serta teknik yang baik. Olahraga bulutangkis sudah sangat berkembang di Banjarmasin, hal ini dibuktikan dengan berkembangnya PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia). PBSI Banjarmasin selalu mengirimkan atlet wanita maupun pria yang berprestasi ke semua pentas pertandingan di Indonesia.

Menurut Bahr (2003) secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, perdarahan pada kulit, dan pingsan. Struktur jaringan di dalam tubuh yang sering terlibat dalam cedera olahraga adalah otot, tendo, tulang, persendian termasuk tulang rawan, ligamen, dan fasia.

Masyarakat luas sekarang ini belum banyak mengetahui tentang penanganan yang tepat untuk terjadinya cedera akut. Dunia kedokteran mempunyai banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri atau sakit saat cedera yaitu dengan fisioterapi dan terapi alternative antara lain terapi massage, terapi herbal, terapi air, *thermotherapy*, *coldtherapy*, terapi latihan, terapi oksigen, terapi pernafasan dan lain-lain (Ali Satya Graha, 2009: 2). Penanganan cedera melalui *massage* sangat dibutuhkan dalam releksasi sebelum dan sesudah pertandingan bulutangkis, bisa juga sebagai penangan pertama pada cedera maka adanya *masseur* (ahli *massage*) juga sangat menunjang dalam pertandingan bulutangkis.

Keahlian *masseur* sangat jarang dimiliki oleh para atlet padahal jasa seorang *masseur* sangat diperlukan pada setiap pertandingan. Apabila atlet mengalami cedera karena kesalahan otot maupun persendian, kelelahan otot maupun kelelahan fisik maka *masseur* juga sangat diperlukan. Bahkan untuk kesiapan fisik bagi atlet yang akan bertanding, *masseur* juga ikut berperan membantu agar kondisi atlet betul-betul siap. Kondisi tubuh akibat olahraga merupakan kondisi yang pada kenyataannya dapat ditanggulangi dengan beberapa upaya, diantaranya dengan penanganan *massage* dan *kinesiotaping*.

Menurut Iglesias (2009) *Kinesiotaping* adalah sebuah metode atau cara dalam memfasilitasi kerja otot untuk meminimalkan resiko dari cedera dengan menggunakan perekat elastis yang dapat ditarik dengan tarikan yang bervariasi dari panjang sebenarnya.. *Kinesiotaping* memberikan efek : (1). Meningkatkan sirkulasi lokal (2). Mengurangi oedema lokal (3). Meningkatkan peredaran darah (4). Meberikan stimulasi pada kulit, otot, atau struktur *fascia* (5). Memfasilitasi input ke sistem saraf pusat (6). Membatasi lingkup gerak sendi.

Upaya pencegahan cedera dibagi menjadi 3, yaitu pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. *Kinesiotaping* masuk kedalam upaya pencegahan tersier karena *kinesiotaping* mampu digunakan sebagai mekanisme protektif selama penyembuhan dan fase rehabilitasi suatu cedera (Ikhwan Zein, 2016: 1).

Dengan kondisi saat ini sangat diperlukan keterampilan untuk penanganan cedera atlet bulutangkis dengan menggunakan *kinesiotaping* untuk memberikan kondisi atlet secara maksimal karena masih kurangnya pelatihan tentang *kinesiotaping*, serta masih kurangnya referensi pengetahuan tentang *kinesiotaping* di Indonesia terutama di Banjarmasin walaupun di dunia internasional sudah banyak penelitian tentang manfaat *kinesiotaping*. Oleh karena itu Tim Pengabdian Masyarakat dari FKIP-UNISKA mengadakan Sosialisasi *Kinesiotaping* Untuk Penanggulangan Cedera Pada Atlet Bulutangkis di Kota Banjarmasin.

## METODE

Sugiyono (2010 : 2) Menjelaskan bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Ceramah, Praktik dan Diskusi serta metode Dokumentasi. peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang cedera dan menjelaskan cara pemasangan *kinesiotaping*, kemudian atlet mempraktikkan secara langsung secara berpasangan secara langsung. Menurut Abdul majid ( 2009 : 138) metode ceramah bertujuan untuk menciptakan landasan pemikiran peserta, menyajikan garis besar isi pelajaran, merangsang untuk belajar dan memperkenalkan hal-hal baru. Menurut Margono (2010 : 118) Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan, Populasi dalam penelitian ini atlet 17 orang.

### KHALAYAK SASARAN

Sasaran kegiatan pengabdian ini sosialisasi *kinesiotaping* untuk penanggulangan cedera pada atlet bulutangkis di kota Banjarmasin yaitu atlet bulutangkis, pelaku olahraga bulutangkis dan masyarakat di lingkungan PBSI Banjarmasin sehingga diharapkan partisipan tersebut akan mempraktikkannya pada diri sendiri dan menjadi pelopor di masyarakat sekitarnya.

### FOTO KEGIATAN





## KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan *Kinesiotaping* penanganan cedera pada atlet bulutangkis di Banjarmasin agar atlet lebih respon dan peduli pada penanganan cedera pada saat sebelum dan sesudah pertandingan. Pada saat pelaksanaan sosialisasi berlangsung secara tertib dan terencana sehingga materi yang diberikan berjalan lancar. Pelaksanaan demonstrasi praktek dapat lebih mempermudah pemahaman atlet dalam pelaksanaan penanganan cedera serta atlet juga mencoba melakukan penanganan cedera terhadap teman pasangan yang sudah dipilih.

Harapan besar sosialisasi ini dapat bermanfaat bagi atlet, pelaku olahraga, masyarakat dan pihak kampus sehingga digunakan dalam kehidupan sehari-hari ataupun pada saat melakukan olahraga. Atlet diharapkan dapat melakukan *kinesiotaping* secara *continue* agar mendapatkan hasil yang memuaskan. Sosialisasi ini juga lebih digalakkan guna untuk memberi pengetahuan yang lebih mendalam penggunaan *kinesiotaping*.

Sosialisasi yang berkelanjutan dapat memupuk pengetahuan tentang *massage* sehingga atlet juga bisa menjadi masseur. Masseur masih sangat minim di Banjarmasin, masseur yang banyak adalah masseur tradisional sehingga kurang efektif untuk penanganan atlet. Masseur profesional sangat dibutuhkan di dunia olahraga dan bisa menjadi profesi yang menjanjikan sehingga atlet tertarik menjadi masser terutama di PBSI Banjarmasin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Majid. 2009. *Perencanaan pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosda.
- Bahr, R. and I. Holme (2003). "Risk factors for sports injuries a methodological approach." *British journal of sports medicine* 37(5): 384.
- Graha, Ali Satia dan Priyonoadi, Bambang. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Iglesias, J.G., Cesar, F.D.L.P., Cleland, J., Huijbregts, P., dan Vega, M.D.R.G. 2009. Short-Term Effect Of Cervical Kinesiotaping On Pain and Cervical Range Of Motion in Patient With Acute Whiplash Injury: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 39(7): 518-519.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zein, Muhammad Ikhwan. (2016). *Diktat Pencegahan dan Perawatan Cedera*. Yogyakarta: FIK UNY.