



Sosialisasi Aplikasi Kinesio Taping Sebagai Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Pada Klub Bola Voli IVOSBA Desa Sungai Duren

Rasyono¹, Iwan Budi Setiawan²

Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence author : rasyono@unja.ac.id

ABSTRAK

Para pakar terus berinovasi dan bahkan menemukan banyak teknologi yang dapat dimanfaatkan didalam perkembangan olahraga sehingga mempermudah dalam mencapai puncak prestasi. Hal yang sangat sederhana dalam olahraga adalah membahas tentang kondisi fisik, karena olahraga selalu berhubungan dengan kondisi fisik atlet. Kegiatan ini dengan menggunakan metode sosialisasi, adapun sosialisasi yang di bahas tentang aplikasi kinesio taping terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik di klub bolavoli IVOSBA Desa Sungai Duren. Hasil dari kegiatan ini memperoleh respon yang baik, dan mampu menambah wawasan para pemain dan pelatih dalam rangka memaksimalkan kondisi fisik menggunakan aplikasi kinesio taping. Dengan diadakannya pengabdian ini terbukti bahwasanya perguruan tinggi berperan aktif dalam mengaplikasikan keilmuannya bagi masyarakat khususnya pengembangan olahraga.

Kata Kunci : Kinesio Taping, Kondisi Fisik

Socialization of Kinesio Taping Application as An Effort to Improve Physical Condition in IVOSBA Volleyball Club in Sungai Duren Village

ABSTRACT

Experts continue to innovate and even find many technologies that can be utilized in the development of sports so as to make it easier to reach the peak of achievement. A very simple thing in sports is to talk about physical condition, because exercise is always related to the physical conduit of athletes. This activity using socialization method, the socialization discussed about kinesio taping application to improve physical condition capability in ivosba bolavoli club in Sungai Duren village. The result of this activity obtained a good response, and was able to add insight to the players and coaches in order to maximize physical condition using kinesio taping application. With this dedication, it is proven that universities play an active role in applying their knowledge to the community, especially sports development.

Keywords : Kinesio Taping, Physical Condition

PENDAHULUAN

Zaman sekarang tentu kita harus bersaing dengan segala bentuk upaya dan daya yang berkaitan dengan pemanfaatan teknologi demi membantu kondisi fisik mencapai puncak maksimal. Membicarakan kondisi fisik tentu membicarakan kemampuan otot dalam melakukan aktivitas gerak, sehingga membutuhkan bagaimana cara untuk memaksimalkan kerja otot tanpa harus mengeluarkan kerja maksimal ? tentu ini pekerjaan yang bukan mudah, namun jika mampu terjawab maka program latihan yang sudah membuat otot kuat akan lebih maksimal karena kerja otot akan semakin ringan dan tentu menjadi tahan lama.

Olahraga prestasi dijelaskan secara gamblang didalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. olahraga prestasi dapat didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapai akhir yang memuaskan.

Atlet merupakan aktor yang sangat diharapkan kehadirannya dalam memberi warna juara prestasi dalam setiap event olahraga. Bagaimana tidak, prestasi diukur dengan menorehkan tinta juara disetiap cabang olahraga. Sudah menjadi pengetahuan umum, bahwa pencapaian prestasi dalam dunia olahraga tidak muncul dengan instan tapi ada sebuah tahapan proses yang dilalui. Proses yang dicapai tentu melalui tahapan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Itu menjadi pemahaman dan memang menjadi sebuah kajian yang menjadi landasan dalam melahirkan atlet yang berprestasi. Kinesio Taping (KT) adalah salah satu metode taping yang diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang sekitar 25 tahun yang lalu. Taping ini digunakan untuk membantu kinerja otot, sendi dan jaringan ikat. Kinesio taping juga membantu membatasi gerak sendi (ROM), mengurangi waktu pemulihan cedera, serta mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Elastisitas dari taping ini bisa dari 30% hingga 40% dengan efek yang berbeda. Taping ini bisa digunakan 3-5 hari dan tahan air (Mehran Mostafavifar, 2012;33- 34).

Kinesio taping (KT) merupakan salah satu peraka yang digunakan oleh fisioterapis, dokter, sport medicine, & personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang otot yang sedang mengalami cedera (Abdurrasyid, 2013: 24). Kinesio taping ini berbeda dengan taping/perekat yang sering digunakan untuk menyokong atau menahan sendi, melainkan perekat yang dibuat hampir menyerupai dengan kulit dan ketebalannya seperti epidermis kulit tubuh manusia, serta dapat diregangkan hingga 140% dari panjang normal sebelum di aplikasikan ke kulit, sehingga memberikan ketegangan yang kuat saat diaplikasikan pada kulit (Prentice, 2011: 235). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh fisioterapis, dokter, sport medicine, & personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang otot yang sedang mengalami cedera.

METODE

Pada kegiatan ini memiliki prosedur kerja yang dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi aplikasi *kinesio taping* untuk memaksimalkan kondisi fisik atlet yaitu sebagai

berikut :

1. Melakukan survey ke Klub Bola Voli IVOSBA Desa Sungai Duren.
2. Memastikan agar seluruh pelatih dan atlet mengikuti kegiatan sosialisasi ini.
3. Melakukan kegiatan Sosialisasi aplikasi kinesio taping untuk memaksimalkan kondisi fisik.
4. Evaluasi hasil Sosialisasi aplikasi kinesio taping untuk memaksimalkan kondisi fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai pada sosialisasi ini adalah pemahaman tentang aplikasi kinesio taping yang mampu meningkatkan kondisi fisik pemain bola voli. Selain dari meningkatnya pemahaman tentang aplikasi kinesio taping, kegiatan ini menghasilkan materi. Berikut adalah materi yang disampaikan untuk membekali pemahaman peserta dalam sosialisasi aplikasi kenisio taping.

Kinesio Taping (KT) adalah salah satu metode *taping* yang diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang sekitar 25 tahun yang lalu *taping* ini digunakan untuk membantu kinerja otot, sendi dan jaringan ikat. Kinesio taping juga membantu membatasi gerak sendi (ROM), mengurangi waktu pemulihan cedera, serta mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Elastisitas dari taping ini bisa dari 30% hingga 40% dengan efek yang berbeda. Taping ini bisa digunakan 3-5 hari dan tahan air (Mehran Mostafavifar, 2012;33-34). Kinesio taping (KT) merupakan salah satu perekat yang digunakan oleh fisioterapis, dokter, sport medicine, & personal trainer untuk membantu pemulihan dan menopang otot yang sedang mengalami cedera (Abdurrazyid, 2013: 24).

Kinesio taping ini berbeda dengan taping/perekat yang sering digunakan untuk menyokong atau menahan sendi, melainkan perekat yang dibuat hampir menyerupai dengan kulit dan ketebalannya seperti epidermis kulit tubuh manusia, serta dapat diregangkan hingga 140% dari panjang normal sebelum di aplikasikan ke kulit, sehingga memberikan ketegangan yang kuat saat diaplikasikan pada kulit (Prentice, 2011: 235). Melewati tahapan waktu yang sangat panjang tentang perkembangan teknik pemakaian kinesio taping. Dimulai sejak tahun 1973, pada saat itulah memang konsep asli kinesio taping dimulai. Lamanya waktu yang ditempuh membuat paradikma perubahan pada kinesio taping itu sendiri, tidak hanya pada teori namun juga pada praktek penggunaan kinesio taping. Memang teknik yang benar secara teori sudah disusun guna sebagai acuan penggunaan para praktisi kinesio taping, namun dengan sendirinya berdasarkan pengalaman para praktisi kinesio taping mampu dikembangkan kearah yang lebih baik. Pada dasarnya praktisi akan mampu mengembangkan melalui seminar ataupun dari hasil kajian pengalaman lapangan yang dilakukannya secara langsung. Seminar dan pelatihan yang sering dilakukan tentu menjadi bekal awal para praktisi guna melakukan sesuai pedoman yang sesuai denga aturan yang ada.

Perkembangan olahraga yang selalu selaras dengan kebutuhan hal baru dari berbagai sumber keahlian keilmuan. Keadaan ini yang mengakibatkan banyak pakar meneliti berbagai jenis objek yang berfokus pada kemajuan dunia olahraga. Olahraga tidak akan mampu untuk terus berkembang tanpa ada kepedulian yang tinggi dari para pakar ahli terutama pada bidang ilmu spesialisasi. Kebutuhan olahraga yang selalu meningkat baik dari segi peralatan penunjang latihan maupun dari segi kebutuhan individu selaku subjek pelaku olahraga. Manusia sebagai subjek yang menjalankan olahraga atau sebagai alat peraga perlakuan yang memainkan olahraga secara langsung

tentu membutuhkan banyak sekali unsur yang harus dipenuhi oleh manusia. Seperti yang kita ketahui bahwa manusia mampu melakukan olahraga bersumber pada dasar sifat gerak manusia. Olahraga yang pada dasarnya merupakan aktifitas fisik tentu berkorelasi dengan kemampuan fisik manusia. Tinggi rendahnya kemampuan fisik manusia tentu akan berkontribusi pada tinggi rendahnya kemampuan dalam melakukan aktifitas gerak dalam dunia olahraga. Korelasi antara keduanya mendapatkan perhatian khusus oleh pakar ilmu yang membidangi masing-masing ilmu yang dibutuhkan.

Bidang ilmu yang dibutuhkan dalam olahraga sangatlah luas, diantaranya adalah ilmu gerak, ilmu gizi, dll. Jika dikaitkan dengan aktifitas gerak maka sangat penting dikaji tentang ilmu gerak secara khusus. Pengabdian yang panjang sudah banyak dilakukan oleh manusia demi mencapai kesempurnaan gerak maksimal yang diharapkan akan menunjang kesempurnaan aktifitas gerak pada olahraga. Gerakan-gerakan ini juga sangat perlu diperhatikan, terutama pada kesempurnaan gerakan dalam melakukannya. Kemampuan dalam melakukan gerakan dalam aktifitas gerak tentu sangat dipengaruhi oleh serabut otot, persendian, tendon, ligament, dll. Unsur-unsur tersebut yang senantiasa mempengaruhi secara langsung akan tinggi rendahnya gerak manusia. Harus dikaji secara mendalam tentang kajian yang berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi gerak manusia. Manusia pada akhirnya berfikir keras untuk membantu memaksimalkan gerakan manusia melalui keilmuan teknoli atau yang sering disebut dengan kemajuan teknologi dibidang dunia olahraga.

Olahraga memang terkesan dengan aktiftas geraknya, dengan demikian olahraga juga sangat dekat dengan keadaan yang tidak diharapkan oleh manusia yaitu cedera. Keadaan ini sangat dihindari bahkan tidak diharapkan kedatangannya karena berakibat pada penurunan kemampuan aktifitas gerak sampai pada ketidak mampuan melakukan aktifitas gerak. Banyak sekali cara untuk menghindari cedera pada olahraga, mulai dari menyiapkan kemampuan otot melalui program latihan, sarana yang harus sesuai dengan standard prasana yang ideal sampai pada ditemukannya metode taping yang memfasilitasi kinerja otot. Berbagai cara yang dilakukan ini untuk menyempurnakan gerak dan menghindari cedera pada olahraga.

Kinesio Taping ini banyak sekali jenisnya, rata – rata dalam pemakaian kinesio taping ini adalah 3-5 hari dan tahan air. Kinesio taping memiliki sifat yang fleksibel atau mampu ditarik pada persentase tertentu. Penarikan tentu disesuaikan dengan kebutuhan yang diperlukan. Pada prinsipnya kinesiotaping mampu merekat pada kulit yang berfungsi memabntu proses pemulihan cedera otot. Otot yang sedang cedera mampu di fasilitasi atau dibantu untuk melaksanakan kinejranya menggunakan tarikan kinesio taping yang direkatkan dikulit. Kinesio taping sangat berbeda dengan taping/perekat yang mampu ditarik 140 % dan diaplikasikan kekulit, sehingga memberikan tekanan yang sangat kuat. Elastisitas dari taping ini bisa dari 30% hingga 40% dengan efek yang berbeda. Taping ini bisa digunakan 3-5 hari dan tahan air.

Beberapa manfaat dari kinesio taping antara lain meningkatkan kontraksi otot, membantu otot dalam melakukan fungsinya, mampu merangsang mekanoreseptor pada kulit dan meningkatkan penerimaan motor unit (Guilherme S, 2013: 3183). Kinesio taping melalui metode taping mampu memfasilitasi kinerja otot sehinga dapat dipastikan mampu mengistirahatkan otot dalam melakukan aktifitas gerak sehingga akan meringankan kerja otot. Hal ini yang diharapkan akan mampu membantu istirahat otot dalam masa rehabilitasi pada cedera yang dialami.

Kinesio taping memiliki pangaruh recoil yang dapat mengangkat kulit dan memberikan ruang pemisah antara kulit dengan otot, sehingga dapat melancarkan

sirkulasi limfatik dan darah dengan adanya gerakan otot (Hendrick, 2010: 15), serta meningkatkan aktivitas propiosepsi melalui kulit untuk menormalisasikan tonus otot, mengurangi nyeri, mengkoreksi ketidaksesuaian posisi jaringan dan menstimulus atau merangsang mekanoreseptor di kulit (Prentice, 2011: 251). Lancarnya peredaran darah tentu banyak berdampak pada permasalahan cedera seperti darah yang kurang lancar atau keluhan nyeri pada otot dan sendi. Sirkulasi yang lancar mempengaruhi proses penyembuhan cedera olahraga.

Kinesio taping memiliki fungsi pada peningkatan kemampuan gerak serta membantu penyegahan dan penanganan cedera, yaitu :

1. Meningkatkan kinerja otot.,
2. Memberikan stimulus gerakan.,
3. Meningkatkan kontraksi otot.,
4. Memfasilitasi otot dalam melakukan gerak sesuai fungsinya.,
5. Memproteksi otot pada kejadian cedera.,
6. Memberikan batasan gerak pada otot.

Dilihat dari berbagai fungsi *kinesio taping*, tentu sangat senada dengan kebutuhan manusia selaku pelaku dalam olahraga yang sangat membutuhkan kinerja otot maksimal dalam mendapatkan gerakan maksimal serta sesuai dengan kebutuhan dalam olahraga.

Kondisi fisik atlet menjadi pengukuran yang paling utama dalam menentukan sebuah prestasi maksimal. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sehingga perlu dikaji secara mendalam bagaimana kita memperlakukan seorang atlet dalam memenuhi kebutuhannya. Sehingga jelas, sebagai insan olahraga harus secara totalitas dalam memperlakukan atlet dalam tuntutan meraih sebuah prestasi dalam dunia olahraga.

Pemahaman tentang kebutuhan atlet sangat diperlukan bagi insan yang berkecimpung dalam dunia olahraga. Atlet bukan sekedar mesin robot yang melakukan latihan sepanjang waktu tanpa harus mendapat perhatian dan perlakuan khusus pada bagian tubuhnya. Atlet sama seperti manusia biasa yang memiliki susunan organ tubuh seperti biasa, otot dan persendian yang juga sama seperti kebanyakan manusia. Mungkin seiring berjalannya waktu atlet memiliki otot yang lebih kuat, namun yang menjadi pertanyaan adalah bagaimana kita bisa meringankan beban kerja otot serta membatasi persendirian agar terhindar dari cedera tanpa harus mengurangi kemampuan dalam melakukan gerak dalam berolahraga. Artinya dibutuhkan sebuah jawaban untuk mengatasi masalah tersebut, hal ini dijadikan jawaban dalam meningkatkan prestasi. Jawaban yang ditawarkan, adalah menggunakan aplikasi kinesio taping. Sehingga jelas permasalahan, ini mampu dijawab dan mengoptimalkan penampilan seorang atlet. Kajian tersebut terkait dengan atlet yang bugar dan sehat namun diberikan aplikasi kinesio taping sebagai pemaksimalan aktivitas gerak dan pencegah terjadinya cedera olahraga.

Disisi lain, pada atlet yang mengalami gangguan nyeri pada otot juga perlu mendapat perhatian. Menggukan aplikasi kinesio taping rasa nyeri sebagai keluhan pada atlet mampu ditangani, secara fungsi kinesio taping juga mampu meredakan rasa nyeri pada otot. Banyak sekali yang harus dipahami dari kondisi fisik atlet dalam hal pemaksimalan aktivitas gerak selain melakukan peningkatan kondisi fisik.

Menarik sebuah kesimpulan dari kajian diatas, bahwa atlet bukan mesin yang otomatis berlatih mengikuti prohran latihan tanpa harus adanya pemulihan sekaligus mendapatkan proteksi cedera. Memahami kondisi seperti ini, harus dengan cermat dan jeli, maka perlu rasanya kehadiran kinesio taping ini mendampingi atlet dalam melakukan program latihan sampai pada saat pertandingan. Kebutuhan akan kerja otot yang maksimal dalam melakukan aktivitas gerak dalam berolahraga akan menjadi maksimal, serta dalam system kerja otot akan menjadi ringan karena dibantu rekatan dan fleksibilitas rekatan kinesio taping. Sehingga otot akan lebih tahan lama sehingga kemungkinan kelelahan otot yang mengakibatkan keram dapat di minimalisir.

Di sisi lain, penggunaan aplikasi kinesio taping juga mampu memberi proteksi pada persendian terhadap cedera olahraga. hal yang sangat sederhana ini jika dilakukan berarti kita selaku insan olahraga sudah sangat memahami kebutuhan tubuh atlet dalam melakukan gerak sebagai salah satu cara mendapat prestasi maksimal. Menggunakan sebuah teknologi dalam membina olahraga tentu sama dengan mengizinkan atlet untuk berprestasi maksimal. Banyak sekali teknoli yang diciptakan dalam mendampingi atlet untuk mencapai sebuah prestasi. Pelatih, atlet dan semua insan olahraga seharusnya berlapang dada dan tidan terjerat pada pengalaman dimasalalu yang mana pada waktu itu belum ada atau mungkin belum diterapkannya temuan berteknologi seperti kinesio taping. Dengan demikian kita mampu memberikan yang terbaik buat atlet guna kepentingan pencapaian prestasi puncak dalam olahraga. siapa lagi yang akan memperhatikan atlet kalau tidak kita sebagai pemegang kendali olahraga. Maka perlu disadari tentang pemahaman kondisi fisik dalam arti kebutuhan tubuh atlet dalam memaksimalkan gerak tanpa mengalami gangguan yang berlebihan.

Dalam berbagai bidang, perkembangan Iptek memberi pengaruh yang sangat penting. Dalam dunia pendidikan misalnya. Munculnya media massa, khususnya media elektronik sebagai sumber ilmu dan pusat pendidikan. Dampak dari hal ini adalah guru bukannya satu-satunya sumber ilmu pengetahuan. Selain itu, munculnya metode-metode dan alat yang baru, yang memudahkan atlet dan pelatih dalam proses pencapaian prestasi. Dengan kemajuan teknologi terciptalah metode-metode dan alat baru yang membuat pemaksimalan pencapaian prestasi dalam olahraga

Meskipun teknologi itu diciptakan untuk kepentingan bersama dan untuk memudahkan masyarakat dalam beraktivitas, akan tetapi tetap saja ada dampak negatifnya. Semua itu kembali kepada individu yang menjalani, bagaimana ia memanfaatkan dan akan digunakan untuk apa teknologi. Olahraga terlahir memang sudah sangat lama, bahkan sejak manusia lahir maka aktivitas gerakpun sudah mulai terjadi. Artinya olahraga sama tuanya dengan manusia, berbicara olahraga tentu berbicara tentang manusia, baik sebagai pelaku maupun sebagai pemegang kunci dalam perkembangnya. Olahraga menjadi tolakukur kesehatan sekaligus cara untuk mengukir sejarah prestasi dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Bukan tanpa alasan olahraga mampu bertahan dalam sebuah wadah organisasi sampai pada saat ini. Jika membicarakan olahraga sejak lahirnya manusia maka kondisi itu membawa kita pada zaman yang masih sangat sederhana. Zaman dimana belum mengenal ilmu pengetahuan yang canggih, dan belum lahirnya sebuah kajian keilmuan teknologi yang berkaitan dengan keperluan olahraga dalam aktivitas geraknya.

Perjalanan perkembangan olahraga sebagai bukti bahwa sebenarnya didunia perkembangan teknologi yang berkaitan dengan olahraga sangat dibutuhkan. Hal ini sebagai gambaran bahwa sebenarnya olahraga sangat membutuhkan sebuah keilmuan berteknologi yang mampu membantu manusia dalam memaksimalkan aktivitas gerak

dalam berolahraga. Jika masih ada manusia sebagai insan olahraga masih menolak kehadiran ilmu pengetahuan dan teknologi maka sama dengan memundurkan olahraga kepada zaman terdahulu.

Teknologi yang diciptakan untuk kepentingan olahraga salah satu bentuk nyata dari sekian banyak temuan adalah kinesio taping. Kinesio taping ditemukan sebagai alat berteknologi untuk kepentingan gerak dalam berolahraga. Kinesio taping ini sebuah temuan dengan bentuk pita yang memiliki sebuah rekatan yang mampu merekat pada kulit manusia dalam memfasilitasi kinerja otot atau membatasi gerak sendi dll. Sehingga dengan fasilitas dan pembatasan gerak sendi yang diberikan oleh kinesio taping maka akan lebih maksimal kinerja gerak otot pada tubuh manusia, hal ini sangat ditujukan pada sebuah proses pencapaian prestasi atlet. Keadaan ini seharusnya dapat diterima dengan mata terbuka dan lapang dada, tanpa harus meragukan atau bahkan mengolok-olok keberadaan rekatan taping pada tubuh manusia. Banyak sekali atlet yang sangat membutuhkan rekatan kinesio taping, karena memang sudah mengalami cedera dan merasa nyaman ketika menggunakan kinesio taping. Namun bagaimana dengan atlet yang masih sehat dan tidak mengalami trauma cedera, apakah kita membiarkan tanpa harus menggunakan kinesio taping, padahal kita mengetahui bahwa kinesio taping sebenarnya bukan sekedar mengobati namun diutamakan untuk mencegah. Kinesio taping bukan sekedar mencegah cedera namun lebih spesifik meningkatkan kemampuan dalam melakukan gerak. Inilah sebabnya dalam pokok pembahasan buku ini sub bab secara khusus membahas tentang kinesio taping dalam meningkatkan prestasi bukan sekedar menangani sebuah cedera.

Insan olahraga salah satu pemegang dalam mengambil keputusan adalah pelatih, banyak pelatih yang berbekal pengalaman dimasa lalu, artinya menurunkan kebiasaan pelatih sebelumnya pada masa yang dia hadapi. Sehingga keadaan ini seharusnya didasari dengan cara membuka diri akan semua temuan teknologi yang mendorong pertumbuhan prestasi dalam olahraga. Sehingga sangat diharapkan terlahir pelatih yang tidak hanya melatih fisik tapi juga membuka diri akan kebutuhan atlet disisi lain selain harus di paksa dalam melakukan latihan.

Pembahasan kondisi tubuh yang normal ini menimbulkan sebuah pertanyaan yang menarik untuk dibahas, seperti biasanya secara umum sering didefinisikan kinesio taping dan cedera pada olahraga. Memang sebagai manusia terkadang memiliki kelalaian yang berujung pada terjadinya cedera, dan bahkan cedera juga sering terjadi karena benturan yang tidak secara sengaja terjadi. Berbagai bentuk terjadinya cedera yang mengakibatkan pelaku olahraga tidak sepenuhnya mampu menghindari dari terjadinya cedera. Secara umum cedera yang sering terjadi pada aktivitas olahraga dibagi menjadi dua, yaitu cedera yang terjadi karena benturan dan kesalahan dalam melakukan program serta kesiapan diri.

Cedera yang terjadi akibat benturan saat latihan atau pertandingan, baik benturan sesama atlet atau dengan benda mati tentu itu tidak dapat dielakkan, namun cedera yang terjadi karena kesalahan program latihan ataupun kesiapan atlet tentu itu sangat dapat dihindari. Bagaimana cara menghindari keadaan itu, tentu dengan mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin dan secukup mungkin.

Kondisi fisik yang normal atau sehat, tentu ada saatnya akan mengalami kelelahan seperti keadaan otot misalnya, pada situasi seperti ini kinesio taping diperkenalkan sebagai fungsi pembantu kerja otot sehingga otot akan lebih tahan lama dalam melakukan kerjanya, kemudia jika direkatkan dibagian persendian kinesiotaping akan berfungsi sebagai pembatas gerak sendiri sehingga memungkinkan sendi tetap

berada pada posisi dan terhindar dari kejadian dislokasi. Keadaan ini kinesio Taping memiliki fungsi sebagai fasilitas kerja otot dan melancarkan sirkulasi serta membatasi gerak sendi.

Itulah sebabnya, keadaan normal juga sangat baik jika menggunakan aplikasi kinesio taping, sehingga dapat mencegah terjadinya cedera yang masuk pada kesalahan yang mungkin terjadi. Sehingga selain atlet lebih maksimal dalam menampilkan kemampuannya tentu juga terhindar dari cedera, karena memang sesuai fungsi rekatan kinesio taping sebagai fasilitas kerja otot dan membatasi gerak sendi.

Pada intinya penggunaan kinesio taping pada kondisi tubuh yang normal akan lebih memaksimalkan kemampuan kondisi fisik, hal ini disebabkan dengan berfungsinya kerja dan peran kinesio taping pada otot atlet, selain itu juga sangat jelas mampu mencegah terjadinya cedera yang mungkin terjadi karena kelehan otot dan dislokasi.

KESIMPULAN

Pada kegiatan yang berjudul “sosialisasi aplikasi kinesio taping sebagai upaya peningkatan kondisi fisik pada klub bola voli IVOSBA desa sungai duren”. Dengan diadakannya pengabdian ini berarti perguruan tinggi berperan aktif dalam mengaplikasikan keilmuannya bagi masyarakat khususnya pengembangan olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurasyid. (2013). Penggunaan *Kinesiotape* selama tiga hari tidak berbeda dengan perekat placebo dalam mengurangi resiko cedera berulang dan derajat *Q-Angle* pada penderita *patellofemoral pain syndrome*. Tesis. Udayana
- Kase, K. Wallis, J. Kase, T. 2003. *Clinical therapeutic applications of the kinesiotaping method 2nd edition*. Jepang. Ken Ikai Co.
- Mostafavifar, M. Wertz, J. Borchers, J. 2012. A systematic review of the effectiveness of kinesio taping for musculoskeletal injury. Columbus. *The Physician and Sport Medicine*. 2012 Nov;40(4):33-40. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23306413>. Sports Med. 2002 Feb 1;36(1):39-44.
- Piccolo, Brian John. (2013). “Kinesiology Taping”. (http://www.brianjohnpiccolo.com/imi-electives/KT_Student.pdf diakses 10 Agustus 2016 pukul 15.40 WIB)
- Prentice, William E. (2011). “*Principle of Athletic Training : a Competency-Based Approach 14th Edition*”. New York;The McGraw-Hill. p.232-233