

Counseling On Sport Massage and Use of Kinesiotaping For Athletes and Gymnastic Coaches

Idah Tresnowati¹, Gilang Nuari Panggraita², Mega Widya Putri³, Lukman Alfari⁴, Nurul Aqil Nahari⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: idahtresnowati.umpp.ac.id¹, panggraita.2020@gmail.com², megawidyaputri@umpp.ac.id³, lukmancomal@gmail.com⁴, akunaqil08@gmail.com⁵

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3524>

Abstract: *Sport Massage is a method of recovery using massage specifically for athletes. Sports injuries that occur in performance sports athletes, apart from disrupting their health, can also reduce the athlete's opportunity to achieve optimally. Massage is a form of manipulation that has the characteristics of the causes of sports injuries, types of injuries and how to treat sports injuries. The ultimate goal of treating sports injuries is to maximize the injury recovery process and to minimize the risk of re-injury. Sports injuries are injuries to the integumentary, muscular and skeletal systems caused by sports activities. One of the branches of sport that aims to achieve achievement is gymnastics. Gymnastics is divided into 3: Artistic Gymnastics, Rhythmic Gymnastics and Aerobic Gymnastics. Training aimed at achieving maximum performance certainly has risks. The risk of sports activities is injury, ranging from minor injuries to serious injuries which are very likely to occur in athletes who do regular exercise.*

Keyword: *Counseling On Sport Massage, Kinesiotaping, Gymnastic*

Pendahuluan

Cedera olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal. ujuan akhir dari penanganan cedera olahraga adalah untuk memaksimalkan proses pemulihan cedera serta untuk meminimalkan terjadinya resiko cedera ulang. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan functiolaesa (penurunan fungsi).(Setiawan, 2011). Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot. Metode latihan yang salah merupakan penyebab paling sering cedera pada otot dan sendi. Beberapa hal yang sering terjadi adalah : 1. Tidak dilaksanakannya pemanasan dan pendinginan yang memadai sehingga latihan fisik yang terjadi secara fisiologis tidak dapat diadaptasi oleh tubuh. 2. Penggunaan intensitas , frekuensi, durasi dan jenis latihan yang tidak sesuai dengan keadaan fisik seseorang maupun kaidah kesehatan secara umum. 3. Prinsip latihan

overload sering diterjemahkan sebagai latihan yang didasarkan pada prinsip “no gain no pain” serta frekuensi latihan yang sangat tinggi. Hal ini tidak tepat mengingat rasa nyeri merupakan sinyal adanya cedera dalam tubuh baik berupa micro injury maupun macro injury. Pada keadaan ini tubuh tidak memiliki waktu untuk memperbaiki jaringan yang rusak tersebut (Stevenson et al. 2000). 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 a. Memar (Contusio) Memar adalah keadaan cedera yang terjadi pada jaringan ikat dibawah kulit. Memar biasanya diakibatkan oleh benturan atau pukulan pada kulit. Jaringan di bawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah, sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitarnya. Memar ini menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Apabila terjadi pendarahan yang cukup, timbulnya pendarahan didaerah yang terbatas disebut hematoma. Nyeri pada memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Adapun memar yang mungkin terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki. Benturan yang keras pada kepala dapat mengakibatkan memar dan memungkinkan luka sayat. Penanganan Cedera Memar 1. Kompres dengan es selama 12-24 jam untuk menghentikan pendarahan kapiler. 2. Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan jaringan-jaringan lunak yang rusak. 3. Hindari benturan di daerah cedera pada saat latihan maupun pertandingan berikutnya.

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang bisa kita lakukan secara individu maupun secara berkelompok. Olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang terencana dan terorganisir yang dapat dilakukan secara berulang-ulang. Tujuan berolahraga adalah untuk menjaga kebugaran tubuh, kesenangan, dan prestasi. Banyak sekali masyarakat yang menyukai olahraga diawali dari mengikuti permainan olahraga, perlombaan, hingga mengikuti pertandingan. Kebugaran Jasmani adalah keadaan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang sangat cepat. Pada saat ini banyak aspek yang dialami masyarakat malas untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya (Tresnowati & Panggraita, 2020).

Cabang olahraga yang bertujuan untuk memiliki prestasi salah satunya adalah senam. Senam terbagi menjadi 3: Senam Artistik, Senam Ritmik, dan Senam Aerobik. Latihan yang bertujuan mencapai prestasi maksimal tentu memiliki resiko. Resiko dari kegiatan berolahraga adalah cedera, mulai dari cedera ringan hingga cedera berat sangat mungkin terjadi pada atlet yang melakukan latihan rutin. Cabang olahraga Senam Artistik tidak jauh dari kata cedera, karena cabang olahraga Senam Artistik

merupakan cabang olahraga yang banyak melakukan gerakan akrobatik. Gerakan akrobatik termasuk gerakan yang sangat penting dalam Senam Artistik. Cedera olahraga termasuk hal yang sulit di hindari dalam olahragawan baik saat latihan maupun pertandingan. Cedera olahraga biasanya terkena pada bagian kulit, otot, tulang, ligamen, dan tendon. Sebagian besar cedera olahraga terjadi karena kurang pemanasan, tingkat stress yang tinggi, intensitas latihan yang berat, dan kurang mendukungnya sarana dan prasarana olahraga.

Agar mengurangi resiko cedera, cabang olahraga Senam Artistik harus memiliki fokus yang baik agar tidak melakukan kesalahan saat melakukan gerakan Senam, menjaga berat badan agar tetap ideal, istirahat yang cukup, menjaga pola makan, perlunya status gizi dan status psikologi yang baik dan terbebas dari cedera pada Atlet Senam Artistik. Cedera pada Cabang Olahraga Senam Artistik dapat terjadi secara akut (trauma) maupun kronik (overuse) dan pada Cabang Olahraga Senam Artistik cedera sering terjadi karena faktor tubuh sendiri (internal violence), faktor dari luar (eksternal violence). Cedera pada Senam Artistik juga dapat terbagi menjadi cedera akut dan cedera kronis. Cedera pada pergelangan kaki adalah jenis cedera akut yang sudah sangat sering kita dengar dialami oleh para pemain sepakbola, sendi pada pergelangan kaki rawan sekali terjadi cedera karena kurang mampu melawan kekuatan, tekanan dan rotasi saat bermain. Cedera akut pada pergelangan kaki pada umumnya disebabkan oleh adanya penekanan atau kekuatan membelok yang dilakukan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengontrol posisi tubuh (Sudirman et al., 2021). Cedera olahraga adalah cedera pada sistem *musculoskeletal* yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang biasanya disebabkan oleh faktor *internal* maupun *eksternal*. Atau faktor lainnya yang biasanya mengakibatkan cedera antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot (Lestari et al., 2021).

Kinesio taping dirancang untuk beberapa tujuan, seperti pencegahan cedera, meningkatkan fungsi kerja otot, dan merelaksasi otot yang mengalami kontraksi berlebih, masing-masing dengan teknik pemasangan dan regangan yang berbeda. Untuk regangan ringan, kinesio taping diaplikasikan dengan regangan 0-15%, 15-25% untuk regangan cukup, 50% untuk regangan sedang, 75% untuk regangan kuat, dan 100% untuk regangan penuh. Kinesio taping dapat diaplikasikan dengan metode I strip, Y strip, X strip, kipas, dan donat. Kinesio taping bekerja dengan cara regangan atau tarikan elastis yang mempunyai efek pada sistem neuromuskular dalam mengaktifasi kinerja saraf-saraf dan otot saat melakukan gerakkan fungsional. Selain itu juga, kinesio taping dapat menurunkan ketegangan aktivitas otot yang berlebih. Kinesio taping sendiri akan memberikan rasa nyaman pada area yang direkatkan, sehingga menjadikan pergerakan lebih efisien (Abdurrasyid, 2013).

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase: Fase pertama yaitu fase penyuluhan Kegiatan awal, Peserta hadir pada sanggar senam keong mas yang berada di desa pamutih kecamatan ulujami dimana di sanggar senam keong mas tersebut sebagai tempat latihan sehari-hari, atlet dan pelatih sebagai peserta yang hadir akan diberikan penyuluhan tentang sport masase dan mengisi daftar hadir yang sudah disiapkan oleh tim. Penyampaian materi yang pertama berkaitan dengan sport masase, pengertian sport masase adalah salah satu metode recovery dengan cara memijat yang dikhususkan untuk para olahragawan yang membedakan sport masage dengan pijat lainnya adalah dari tata pelaksanaannya. Menurut Bambang Priyoadi dalam (Nopriansyah, 2015) sport masage merupakan masage yang khusus digunakan atau diberikan pada seorang yang sehat badannya terutama olahragawan. Dalam sport masage jenis manipulasi yang digunakan adalah effleurage (menggosok), shaking (menggoncang), tapotement (memukul), friction (menggerus) dan masih banyak lagi lainnya. Masing-masing dari gerakan manipulasi tersebut memiliki tujuan dan manfaat berbeda-beda. Penyampaian materi yang pertama ini disampaikan oleh Ibu Idah Tresnowati, M.Pd dan berlangsung kurang lebih 90 menit. Sukar atau mudahnya suatu bentuk latihan atau gerakan dilakukan adalah ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terdapat pada bentuk latihan atau gerakan itu.

Fase kedua yaitu penyuluhan kinesioteping Materi yang kedua disampaikan oleh Ibu Mega Widya Putri, M.Or Berkaitan tentang bagaimana cara penggunaan kinesioteping yang benar. Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimawi. Cidera olahraga adalah cidera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang timbul pada saat berlatih, bertanding atau pun setelah berolahraga (Mega Widya Putri et al., 2021). Kinesio tape terbuat dari campuran katun dan nilon sehingga dapat meregang menurut elastisitas kulit. Perekat medis ini juga tahan air dan cukup kuat untuk bertahan selama tiga hingga lima hari bahkan saat berolahraga ataupun mandi. Saat perekat ditempelkan ke tubuh selotip akan sedikit menyusut dengan lembut mengangkat kulit. Kinesioteping ini digunakan juga untuk menambah dukungan ekstra pada otot atau persendian yang membutuhkan, manfaat kinesioteping selanjutnya dapat membantu melatih kembali otot yang telah kehilangan fungsinya atau yang terbiasa dengan cara kerja yang tidak sehat misal perekat ini digunakan untuk memperbaiki postur dikepala dan leher. Beberapa kondisi yang dapat diatasi dengan kinesiotape adalah cedera olahraga, gangguan postur tubuh, nyeri otot, sakit punggung dan masalah pergelangan kaki. Kinesio teping sendiri akan memberikan rasa nyaman pada area perekatan sehingga menjadikan pergerakan lebih efisien (Affandi & Rochmania, 2021).

Hasil dan Diskusi

Adapun berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai dengan baik dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Berdasarkan diuraikan diatas :

1. Penyuluhan Sport masase terlaksana dengan baik dan antusias dari pelatih serta atlet sangat tinggi sehingga materi yang disampaikan bisa untuk mereka aplikasikan saat latihan
2. Terlaksananya penyuluhan mengenai pemasangan kinesio taping bagi atlet dan pelatih telah terlaksana dengan baik sehingga ketika atlet mengalami cedera dalam pemasangan kinesiotaping membantu pada saat latihan maupun ketika bertanding.

Prestasi olahraga yang optimal dapat tercapai dengan baik apabila ada pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi olahraga secara berjenjang dan berkesinambungan (Undang-undang Nomor 3 tahun 2005) pencapaian prestasi atlet juga diperlukan usaha dan daya melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis yang tersusun secara sistematis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan efektif dan efisien. Dalam mencapai prestasi maksimal olahraga harus dikembangkan dengan kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan berjenjang dalam waktu relatif lama dalam (Tresnowati & Panggraita, 2020). Berikut fase penyuluhan Sport Massage Pada atlet dan Pelatih Senam Lantai:



Gambar 1. Penyuluhan Sport Massage



Gambar 2. Penyuluhan Pemasangan Kinesiotaping

Dengan mengetahui pemanasan yang baik, latihan yang teratur dan terstruktur akan memudahkan atlet dalam prestasi (Ramadhansyah et al., 2021).. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardio respirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot (Tresnowati, Panggraita, et al., 2022). Dengan penyuluhan sport massage dapat menurunkan perasaan lelah atlet setelah latihan dan menjadikan atlet tau bagaimana cara merecovery tubuh ketika mengalami kelelahan, penggunaan kinesio taping yang dilakukan dengan benar dan tepat dapat membantu atlet dalam pemulihan pasca cedera dimana hal tersebut akan membantu pelatih dalam proses latihan.

Kesimpulan

Prestasi olahraga yang optimal dapat tercapai dengan baik apabila ada pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan. pencapaian prestasi atlet juga diperlukan usaha dan daya melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis yang tersusun secara sistematis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan efektif dan efisien (Tohar, 2004). Dengan adanya penyuluhan massage olahraga ketika atlet terjadi cedera pada saat latihan maupun ketika pertandingan dapat diatasi secara baik dan pemasangan kinesiotaping akan membantu atlet dalam penanganan cedera sehingga prestasi akan terus tercapai dengan baik.

Daftar Referensi

- Abdurrasyid. (2013). Penggunaan Kinesio Taping Selama Tiga Hari Tidak Berbeda Dengan Perekat Plasebo Dalam Mengurangi Resiko Cedera Berulang Dan Derajat Q-Angle Pada Penderita Patellofemoral Pain Syndrome. Tesis. Denpasar: Universitas Udayan
- Affandi, M. I., & Rochmania, A. (2021). Efek Aplikasi Kinesio Taping Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 40–47.
- Bahr, R. &. (2003). Risk factors for sports injuries a methodological approach. *British journal of sports medicine*, 384 - 392.
- Lestari, A. T., Bachtiar, B., Trisanti, O. L., & Zubaid, I. (2021). Prevalansi Cedera Ektremitas Atas pada Permainan Softball. *Jendela Olahraga*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6262>
- Mega Widya Putri, Gilang Nuari Panggraita, Idah Tresnowati, Ati safitri, & Resty Agustriyani. (2021). Understanding On The Management Of Sport Injuries Through Sport Massage And Rice Method For Ipsi Pencak Silat Athletes In Pekalongan District. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–183. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1316>
- Nopriansyah. (2015). *Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelah Latihan Di Ukm Pencak Silat Uny*. 11.
- Ramadhansyah, afif tri, Maulana, yusril ihza, & Tresnowati, I. (2021). Jurnal MUI: edukasi pencegahan dan penanganan dampak wabah virus corona (covid-19) pada masyarakat kabupaten pekalongan. *MUI*.
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1
- Stevenson, M. R., P. Hamer, et al. (2000). "Sport, age, and sex specific incidence of sports injuries in Western Australia." *British journal of sports medicine* 34(3): 188.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Tresnowati, I., & Panggraita, G. N. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar Di Kabupaten Pemasang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6055>
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., Putri, M. widya, & Fisik, A. (2022). Pemberian Aktivitas Fisik Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19 pada atlet Senam Lantai Kabupaten Pemasang. *Jurnal MUI: Muhammadiyah Untuk Indonesia*, 2(1).
- Tresnowati, I., Widya, M., & Nuari, G. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan Handstand Roll. *Jendela Olahraga*, 7(2), 171–182.