

## PKM PELATIHAN PENGGUNAAN *KINESIO TAPE* PADA PENANGANAN CEDERA SISWA SMPN 2 MAJENE

**Darul Husnul<sup>1</sup>, Iskandar<sup>2</sup>, Nurliani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Makassar

Email: darulhusnul@unm.ac.id

### *Abstract*

*Proper handling of injuries will have a positive impact on improving athlete performance in the future. Kinesio tape is believed to be able to restore the neuromuscular system to normal, relieve pain during exercise, accelerate the recovery of injuries to joint sites, and overcome inflammation under the skin. The provision of this training provides added value for partners which will be applied during matches so that the handling of injuries will be handled appropriately. Besides having amazing benefits, this kinesio tape also provides convenience to use. Made from 100 percent cotton and a combination of latex free materials, kinesio tape can make your movements more flexible. Another advantage of this kinesio tape is its ability to stick well, even when wet from sweat or water sports. That way this tool can be used in various fields of sports. This activity will be held for 3 days from 08.00 to 12.00 with the provision of materials related to a healthy lifestyle. The material filler is a team of sports injury experts from the Faculty of Sports Science, Makassar State University who are quite competent in providing material related to sports health.*

**Keywords:** *Elderly training, muscle strength, knee pain free*

<i>History of article</i>	<i>Received: 01-03-2023</i>	<i>Reviewed: 10-04-2023</i>	<i>Revised: 21-04-2023</i>	<i>Accepted: 29-04-2023</i>	<i>Published: 30-04-2023</i>
---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------

### **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang menggunakan otot-otot besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Dalam proses pendidikan jasmani adalah bagian integral dari kurikulum yang ada di satuan pendidikan dalam mensukseskan tujuan pendidikan nasional, artinya pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek motoriknya saja, tetapi juga terdapat aspek kognitif dan efektif, pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

Pada aktivitas olahraga atlet memiliki resiko tersendiri. Atlet tidak jarang melakukan kelalaian atau kesalahan saat melakukan aktivitas jasmani. Resiko yang terjadi dari aktivitas olahraga yaitu terjadinya cedera. Cedera merupakan suatu kerusakan pada bagian tubuh yang dikarenakan struktur atau fungsi tubuh yang dilakukan dengan paksaan yang melampaui batas dan tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera merupakan akibat dari aktivitas olahraga yang dilakukan dengan ketidak seimbangan tubuh antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh untuk mengatasnya. Cedera kadang dialami oleh seorang atlet, misalnya cedera tergores, robekan pada bagian ligament, atau patah tulang dikarena jatuh. Cedera yang seperti itu harus segera ditangani atau memberi pertolongan yang baik. Cedera olahraga merupakan suatu system atau rangka tubuh yang merasakan sakit dikarenakan oleh aktivitas olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka, dan rusak pada otot, sendi tulang dan bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga apabila tidak ditangani cepat, tepat, dan benar dapat mengakibatkan keterbatasan fisik. Dari aktivitas olahraga siswa cedera yang hanya bisa istirahat yang hanya bisa istirahat yang cukup lama tapi mungkin juga bisa harus meninggalkan hobi dan profesinya. Ada beberapa jenis cedera olahraga yang dialami oleh

tubuh, yaitu cedera tulang, contoh: (patah tulang kering atau tulang kering atau otot, contoh: robekan otot yang sering terjadi pada otot paha bagian depan (sering terjadi pada sepak bola), atau otot betis (sering terjadi pada tenis lapangan). Adapun cedera sendi, contoh: pelepasan sendi (ligament) yang tegang berlebihan atau bahkan putus yang mengakibatkan sendi yang terkena menjadi tidak stabil. Penanganan cedera harus ditangani secara tepat, dalam beberapa situasi pemain yang cedera harus tetap melanjutkan permainan sehingga dibutuhkan penanganan untuk menunjang keberlanjutan aktifitas tersebut.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan pola hidup sehat ini terbagi atas tiga rangkaian kegiatan yaitu, dengan rincian alur kegiatan sebagai berikut:

1. *Ice breaking*, merupakan kegiatan yang dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan sosialisasi dan pelatihan sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama pelatihan berlangsung.
2. Teori, penyajian teori dilakukan oleh pendidik Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNM yang dinilai berkompeten untuk membawakan masing-masing materi. Penyajian juga disandingkan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta suasana interaktif dan kondusif.
3. Praktek, dilakukan dengan tujuan agar peserta pelatihan yang merupakan siswa SMPN 2 Majene dapat langsung mengaplikasikan teori yang telah mereka peroleh sebelumnya selama pelatihan berlangsung.
4. *Forum Group Discussion (FGD)*, merupakan sesi khusus untuk memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan yang merupakan siswa SMPN 2 Majene untuk saling bertukar pikiran dengan peserta lainnya sembari diamati/ diobservasi oleh mentor yang juga merupakan dosen Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNM.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan persiapan pelaksana yaitu melakukan persiapan materi dan peralatan yang akan digunakan berkaitan dengan pola hidup sehat. Pelatihan diawali dengan ice breaking dan dilanjutkan dengan penyampaian materi pola hidup sehat di lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah dengan metode ceramah selama 60 menit. Kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab kurang lebih 15 menit. Pada sesi tanya jawab beberapa peserta mengajukan pertanyaan berkaitan dengan pengalaman dalam menghadapi situasi yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Setelah itu, materi dilanjutkan dengan penyampaian kebugaran jasmani dan demonstrasi latihannya. Setelah itu dilaksanakan lagi sesi tanya jawab selama 15 menit. Seluruh peserta hadir dan mengikuti acara dengan tenang dan tertib hingga selesai. Pelaksanaan penyuluhan pola hidup sehat berjalan dengan lancar dan tertib, setelah diberikan materi dan diperjelas dengan demonstrasi beberapa keterampilan dalam latihan kebugaran jasmani. Para peserta sangat antusias dengan pemberian pembekalan ini ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan yang secara langsung disampaikan di sela-sela pemberian ceramah. Pertanyaan berkisar tentang pengalaman para peserta dalam menghadapi situasi yang berkaitan dengan cedera olahraga di lingkungan masing-masing.

Pemberian pelatihan ini diharapkan memberikan pengetahuan yang baru dan memotivasi para peserta dalam menerapkan penanganan cedera dalam berolahraga. Setelah kami memberikan materi dan demonstrasi, kami juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi pada kegiatan FGD terkait cedera dan penanganannya. Para remaja putri terlihat antusias saat sesi diskusi. Dengan adanya penyuluhan ini para peserta dapat memiliki pengetahuan dan mampu melakukan penanganan cedera. Beberapa faktor yang memengaruhi

keberhasilan pada penyuluhan ini adalah: sikap dan perilaku peserta yang kooperatif selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

#### **D. KESIMPULAN**

Kegiatan ini sangat penting disosialisasikan lebih luas lagi karena ternyata semua peserta memiliki ketertarikan dalam mengikuti kegiatan ini ditambah dengan sangat pentingnya penanganan cedera dengan metode yang masih jarang di ketahui oleh masyarakat luas.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Majority*, 4(7), 109–114.
- Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*. Vol.3.
- Azwar, A. (2010). *Pengantar Ilmu Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Depkes RI. 2006. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI. Jakarta.
- Depkes RI. 2007. Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI. Jakarta.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Mandlik, RM., Chiplonkar, SA., Khadilkar, VV., Phanse-Gupte, S., Mughal, ZM., Patwardhan, VG., Khadilkar, AV. 2015. Prevalence of Infections Among 6-16 Years Old Children Attending a semi-rural School in Western Maharashtra, India. *Indian J Child Health*.2 (4): 182-186.
- Kemenkes RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. In Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Prastiwi (2010). *Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, I. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya untuk pencegahan penyakit diare pada siswa di SDN Karang Towo Kecamatan Karang Tengah Kabupaten Demak. *Jurnal Kesehatan Masyarkat*. Vol.4 No. 3.