
Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode *Price, Sport Massage*, Pemasangan *Kinesio Taping* pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu

Addriana Bulu Baan¹, Hendriana Sri Rejeki², Marhadi³, Delvi Kristatnti⁴, Didik Purwanto⁵

Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah ¹⁻⁵

Email: ¹addriana_palu@gmail.com, ²hendriana@untad.ac.id, ³marhadi386@gmail.com,

⁴delvi_liloi@yahoo.com, ⁵didik@untad.ac.id

ABSTRAK

Hasil pengamatan dan wawancara kepada beberapa Tim Pelatih dan atlet SSB Tunas Kaili, dari 25 atlet yang pernah mengalami cedera sebesar 40% (10 atlet) dan sebesar 60% (15 atlet) belum pernah mengalami cedera. Bagian cedera atlet SSB Tunas Kaili di Kota Palu dari 25 atlet sebagian besar cedera pada pinggang sebesar 8% (2 atlet), untuk cedera *ankle (sprain)* sebanyak 68% (17 atlet) sedangkan cedera yang disebabkan karena nyeri otot sebesar 24% (6 atlet). sebagian besar cedera pada pinggang sebesar 20% (2 atlet). Fenomena yang terjadi di Kota Palu berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SSB Tunas Kaili mengenai pengetahuan tentang *recovery* khususnya terkait tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan Pemasangan *Kinesio Tape* masih sangat rendah, bahkan ada beberapa Pelatih dan Atlet yang tidak tahu tentang apa itu *P.R.I.C.E*, kalau *massage* sudah tahu tapi sekedar *massage* tradisional dan *kinesio tape* mereka sudah tahu dan pernah melihat tapi mereka belum tahu cara memasangnya, apa rasanya, manfaatnya untuk apa dan kapan dipakainya. Permasalahan berdasarkan pada situasi dan kondisi yang sesungguhnya, yakni: 1) Banyaknya cedera olahraga dilapangan yang tidak ditangani dengan benar, 2) Kurangnya tenaga *masseur* di Kota Palu khususnya *Sport Massage*. 3) Banyaknya kejadian cedera pada saat pertandingan namun Atlet, Pelatih atau Official belum tahu cara penanganan yang benar dengan pendekatan *P.R.I.C.E*, 4) Kurangnya pengetahuan Pelatih dan Atlet tentang penggunaan *kinesio tape*. Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dari peserta untuk mengikuti secara aktif pelaksanaan kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang peserta dengan latar belakang pelatih dan atlet SSB Tunas Kaili Kota Palu dan lokasi penyelenggaraan pelatihan di Lapangan Sepak Bola Nunu Kota Palu pada tanggal 15 Agustus 2021. Setelah kegiatan pendampingan dapat disimpulkan 16% (4 orang) dari jumlah peserta yang ikut pelatihan bisa atau mampu menjadi *masseur* (pemijat) yang handal, sebanyak 72% (18 orang) mampu melakukan tindakan pertama dan lanjutan pada cedera baik secara mandiri ataupun berkelompok serta mampu memasang *Kinesio Taping* dengan benar, Sedangkan sisanya sebesar 12% (3 orang) masih banyak melakukan kesalahan dan kurang telitinya dalam tindakan. Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran atlet sepakbola kota palu semakin meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kata kunci: Cedera Olahraga, *Metode P.R.I.C.E*, *Sport Massage*, *Kinesio Taping*

ABSTRACT

The results of observations and interviews with several Team Coaches and athletes of SSB Tunas Kaili, of the 25 athletes who have experienced injuries, 40% (10 athletes) and 60% (15 athletes) have never experienced injuries. The portion of injuries to SSB Tunas Kaili athletes in Palu City from 25 athletes mostly injured the waist by 8% (2 athletes), for ankle (sprain) injuries as much as 68% (17 athletes) while injuries caused by muscle pain were 24% (6 athlete). most injuries were to the waist by 20% (2 athletes). The phenomenon that

occurs in Palu City based on the results of observations made at SSB Tunas Kaili regarding knowledge about recovery, especially related to P.R.I.C.E actions, Sport massage and Kinesio Tape installation is still very low, there are even some trainers and athletes who do not know about P.R.I.C.E. they already know but just traditional massage and kinesio tape they already know and have seen it but they don't know how to install it, what it feels like, what are the benefits and when to use it. The problems are based on actual situations and conditions, namely: 1) The number of sports injuries in the field that are not handled properly, 2) Lack of masseurs in Palu City, especially Sport Massage. 3) The number of incidents of injuries during the match but the Athletes, Coaches or Officials do not yet know how to properly handle the P.R.I.C.E approach, 4) Lack of knowledge of Coaches and Athletes about the use of kinesio tape. PPM activities carried out with face-to-face events and practice of P.R.I.C.E actions, sports massage and installation of Kinesio Taping went well and smoothly. This is indicated by the seriousness of the participants to actively participate in the implementation of training activities from beginning to end. The participants of the activity were 25 participants with the background of SSB Tunas Kaili coaches and athletes, Palu City and the location of the training at the Nunu Football Field, Palu City on August 15, 2021. After the mentoring activities, it can be concluded that 16% (4 people) of the total participants who took part training can or is able to become a reliable masseur (masseur), as many as 72% (18 people) are able to take the first and follow-up action on injuries either independently or in groups and are able to install Kinesio Taping correctly, while the remaining 12% (3 people) are still make a lot of mistakes and are less careful in their actions. The benefits obtained by participants are that they can understand, practice and apply their skills with better quality and it is hoped that the fitness of Palu city football athletes will increase and get maximum achievements.

Keywords: Sports Injury, P.R.I.C.E Method, Sport Massage, Kinesio

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Dewasa ini masyarakat semakin menyadari manfaat berolahraga untuk mencapai kebugaran tubuh. Peningkatan aktivitas serta perkembangan jenis maupun cabang olahraga yang tidak luput dari insiden atau cedera olahraga harus disikapi secara cerdas dan bijak. Atlet, Pelatih dan Pegiat olahraga perlu mengetahui tindakan serta penanganan yang terbaik untuk mengatasi cedera dalam olahraga (Tommy Fondy, 2018:8

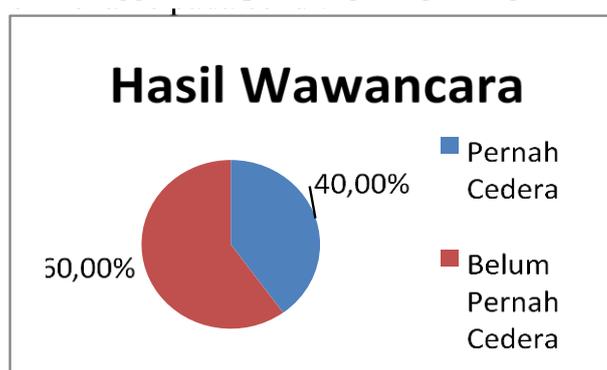
Seorang Atlet untuk meraih prestasinya harus mampu mengatur *recovery* dalam tubuhnya, hal ini agar dalam setiap pertandingan mampu tampil maksimal, jika tidak mampu mengaturnya maka cedera akan dengan mudah menghampirinya dan menurunkan kemampuannya disetiap pertandingan. Ada beberapa faktor dalam penanganan dan tindakan pada cedera olahraga yaitu dengan melakukan tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan rehabilitasi dalam hal ini menggunakan media *kinesio tape*. Metode *P.R.I.C.E* merupakan suatu metode penanganan cedera dengan manajemen emergency yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri (Luthfi Hidayat, 2017:22). Dimana *P.R.I.C.E* merupakan singkatan dari Protect (melindungi), Rest (istirahat), Ice (es), Compress (membebat), Elevate (meninggikan).

Sport massage adalah jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar getah bening pada bagian tubuh (Kemenegpora, 2007:7). *Sport massage* biasanya dilakukan pada atlet profesional, namun seiring berjalannya waktu masyarakat umum juga

membutuhkan *Sport massage* untuk menghilangkan rasa nyeri, penat, pegal pada bagian otot tubuh tertentu setelah beraktivitas. Secara umum tujuan dari *Sport massage* adalah memperlancar peredaran darah, merangsang persarafan untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsangan, meningkatkan tonus dan kekenyalan otot (elastisitas) untuk mempertinggi daya kerjanya, mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga. *Sport massage* dilakukan untuk menekan atau menghilangkan rasa sakit pada bagian tubuh, pada awal tindakan massage berakibat rasa sakit akibat penekanan (*petrissage/friction*) pada bagian otot tertentu namun setelah itu badan terasa lebih bugar kembali (Kaplan dkk, 2014:137).

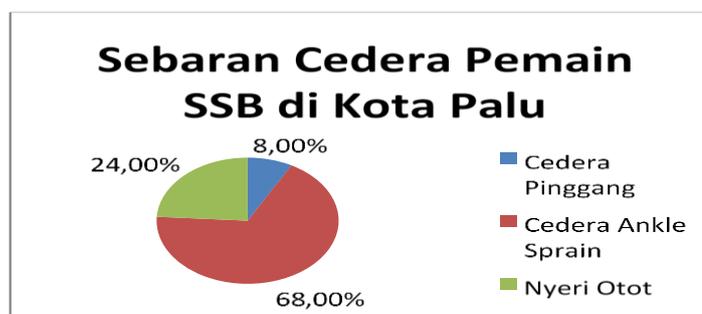
Sport massage dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga, seperti halnya yang telah diungkapkan oleh Nunes (2016:86) bahwa manfaat dari massage sangat bermanfaat untuk *recovery* dari sakit dan kelelahan. Massage yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga.

Kinesio Taping merupakan sebuah metode terapi yang menggunakan tape (sejenis lakban) yang bersifat elastis (Ikhwan, 2019:4). Kinesio Tape terbuat dari bahan khusus yang elastis seperti katun dan acrylic adhesive. Manfaat *Kinesio Taping* dalam cedera olahraga diantaranya mengurangi nyeri, meningkatkan *awareness* dan *propioceptive*, inhibisi otot (cedera akut) dan fasilitasi otot (cedera kronis), memperlancar aliran kelenjar limfa (*lymphatic drainage*) sehingga mampu mengurangi bengkak, koreksi mekanisme pada sendi.



Gambar 1 . Hasil Wawancara Atlet Cedera

Gambar di atas merupakan hasil pengamatan dan wawancara kepada beberapa Pelatih dan atlet, dari 25 atlet yang pernah mengalami cedera sebesar 40% (10 atlet) dan sebesar 60% (15 atlet) belum pernah mengalami cedera. Sedangkan untuk sebaran cedera ada pada gambar berikut:



Gambar 2. Sebaran Cedera Pemain SSB di Palu

Gambar diatas merupakan sebaran cedera pemain SSB Tunas Kaili di Kota Palu, hal ini terlihat dari 25 atlet sebagian besar cedera pada pinggang sebesar 8% (2 atlet), untuk cedera ankle (*sprain*) sebanyak 68% (17 atlet) sedangkan cedera yang disebabkan karena nyeri otot sebesar 24% (6 atlet).

Fenomena yang terjadi di Kota Palu berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SSB Tunas Kaili mengenai pengetahuan tentang *recovery* khususnya terkait tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan Pemasangan Kinesio Tape masih sangat rendah, bahkan ada beberapa Pelatih dan Atlet yang tidak tahu tentang apa itu *P.R.I.C.E*, kalau *massage* sudah tahu tapi sekedar *massage* tradisional dan kinesio tape mereka sudah tahu dan pernah melihat tapi mereka belum tahu cara memasangnya, apa rasanya, manfaatnya untuk apa dan kapan dipakainya.

Fenomena lain yang terjadi di Club adalah banyaknya Atlet yang tidak tahu jenis cederanya, penanganan dan perawatannya sehingga mereka hanya bisa bermain terus tanpa menghiraukan akibatnya, jika dibiarkan terus menerus maka akan berakibat fatal dan karir menjadi atlet sepakbola profesional akan berhenti. Pelatih juga tidak tahu mau dilakukan tindakan apa jika atletnya cedera, hanya menunggu atletnya sembuh baru memainkannya disetiap permainannya. Pada Atlet sepak bola usia dini sangat rentan dengan cedera mengingat beban latihan yang diberikan terlalu berat dan tidak diimbangi *recovery* yg cukup.

Dengan analisis situasi seperti ini, calon tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada atlet dan pelatih Sekolah Sepak Bola di Kota Palu, sebagai bentuk edukasi dan pengenalan gerakan serta cara menangani cedera olahraga melalui tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan pemasangan *kinesio taping*. Diharapkan ide pengabdian ini dapat memberikan bukti sumbangsuhnya kepada peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola di Kota Palu.

1.2 Permasalahan Mitra

Pelatihan ini merupakan langkah awal yang dilakukan sebagai proyeksi ke depan untuk melanjutkan program pelatihan ke tingkat yang lebih besar yakni tingkat Provinsi. Berbicara permasalahan, akan dimunculkan beberapa permasalahan berdasarkan pada situasi dan kondisi yang sesungguhnya, yakni:

- 1) Banyaknya cedera olahraga dilapangan yang tidak ditangani dengan benar, hal ini dikarenakan masih banyak Atlet dan Pelatih yang kurang pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga melalui *sport massage*.
- 2) Kurangnya tenaga masseur di Kota Palu khususnya Sport Massage.
- 3) Banyaknya kejadian cedera pada saat pertandingan namun Atlet, Pelatih atau Official belum tahu cara penanganan yang benar dengan pendekatan *P.R.I.C.E*
- 4) Kurangnya pengetahuan Pelatih dan Atlet tentang penggunaan kinesio tape.

Dalam segi ekonomi, pelatihan ini diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang lebih produktif dan memiliki penghasilan yang pasti, hal tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat, dalam pelatihan Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode *P.R.I.C.E* , *Sport Massage* , Pemasangan *Kinesio Taping* pada Atlet dan pelatih SSB Tunas Kaili di Kota Palu Tim Pengusul akan memberikan materi pelatihan yang terdiri dari teori, praktek dan aplikasi langsung, selama praktek akan selalu di dampingi Tim Pengusul, pada saat akhir praktek akan selalu diberi evaluasi tiap-tiap individu dan setelah pelatihan akan diberikan sertifikat sebagai bukti telah menyelesaikan pelatihan. Mitra juga akan diberi bekal tentang manajemen pemasaran dan etika atau batasan-batasan sebagai masseur. Untuk pertanyaan di atas kertas panduan, silakan hubungi panitia publikasi konferensi seperti yang ditunjukkan pada situs web.

METODE

Langkah dalam mencapai solusi berdasarkan permasalahan pada:

- 1) *Hardskill* Mitra
 - a. Mengadakan pelatihan tindakan *P.R.I.C.E* , *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* bagi Atlet dan Pelatih
 - b. Melatih mitra untuk bisa menganalisis adanya cedera, indikasi dan kontra indikasi pada cedera

2) *Manajemen*

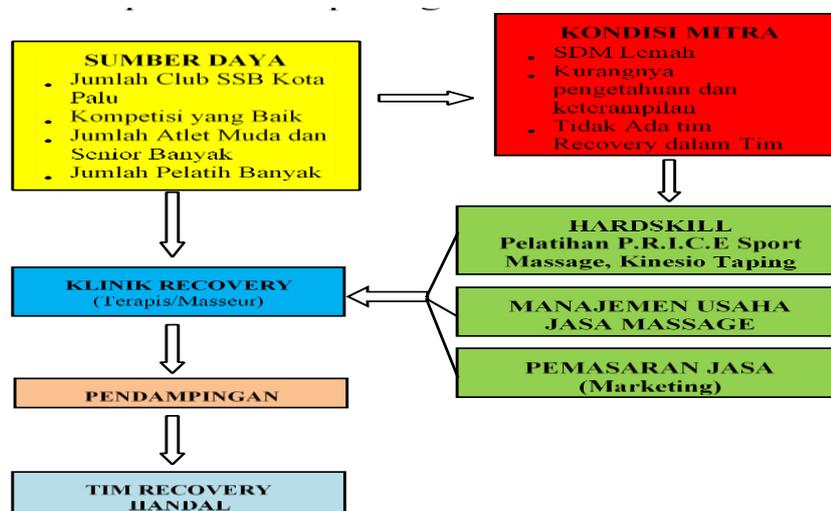
- a. Merencanakan kegiatan pelatihan kepada mitra
- b. Mengorganisasi kegiatan dengan menempatkan tim sesuai dengan kepakarannya
- c. Mengaktualisasi kegiatan dengan baik dan lancar
- d. Mengontrol kegiatan pelatihan

3) *Pemasaran*

Dengan bekal dari pelatihan tindakan *P.R.I.C.E* , *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* akan dapat mempermudah mitra membuka klinik massage atau buka jasa pijat mandiri. Dengan teknik pemasaran baik berupa promosi dan informasi melalui media sosial, media cetak ataupun *online* dan *off air*

2.1 Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Transfer IPTEK yang dilakukan Tim Pengabdian dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap pengetahuan dan keterampilan yang diterima Mitra sebaiknya melalui proses, mendengar, melihat, mengetahui, mempraktekan, mengevaluasi dan mempraktekan lagi serta dilakukan tahapan pendampingan. Melalui proses tersebut diharapkan keterampilan tindakan *P.R.I.C.E* , *sport massage*, pemasangan *Kinesio Taping* dapat dikuasai dengan cepat dan tepat serta target sasaran mempunyai kemampuan untuk melakukan analisis terhadap perkembangan usaha jasanya melalui pendekatan manajemen dan pemasaran. Secara umum proses pendekatan untuk membantu mitra diperlihatkan pada gambar 1 berikut



Gambar 3 Proses Pendekatan Untuk Membantu Mitra

Pada gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa di Kota Palu memiliki jumlah Club SSB yang banyak, jumlah kompetisi yang banyak, jumlah atlet muda dan senior yang banyak, jumlah pelatih yang banyak. Dengan adanya sumber daya namun tidak diikuti dengan kemampuan dikarenakan Sumber Daya Manusia (SDM) lemah, hal ini diakibatkan karena tingkat pengetahuan dan keterampilan yang rendah serta di setiap Tim atau Club SSB di Kota Palu tidak memiliki Tim *Recovery* yang handal. Sebagai solusinya adalah memberikan *hardskill* berupa keterampilan *P.R.I.C.E* , *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* yang didukung dengan manajemen usaha dan marketingnya sebagai bekal diri ataupun kelompok dalam membuka klinik *recovery* (penanganan cedera). Pada saat membuka praktiknya Tim Pengusul akan melakukan pendampingan secara rutin hingga menjadi usaha yang mandiri dan berdikari.

Dalam pelaksanaan pelatihan *P.R.I.C.E* , *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* dimana kegiatan tersebut akan dilaksanakan dengan mempertimbangkan:

- 1) Peserta; terdiri dari para Atlet dan Pelatih SSB Tunas Kaili di Kota Palu yang secara keseluruhan berjumlah 25 orang (12 pasang). hal ini untuk mempermudah dalam proses pemberian materi dan pemateri akan lebih fokus ke peserta pelatihan.
- 2) Tempat dan Waktu Pelaksanaan; tempat pelatihan telah dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Nunu Kota Palu pada hari minggu tanggal 15 Agustus 2020 dengan waktu pelaksanaan selama 1 hari dengan tahapan materi 1 dilanjutkan praktek, materi sesi 2 dilanjutkan praktek, materi sesi 3 dilanjutkan praktek, dilanjutkan 2 bulan pendampingan mitra.
- 3) Metode Pelatihan; Metode yang akan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Setiap materi akan dipraktikkan oleh Tim PPM dengan dilanjutkan peserta mempraktikkan apa yang telah dicontohkan, tentunya dengan pendampingan oleh Tim PPM.

2.2 Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Dalam pelaksanaan program ini mitra akan mendapatkan materi dari pemateri, dilanjutkan dengan praktek sesama mitra berpasang-pasangan, setelah itu diberi evaluasi tiap-tiap mitra, setelah mitra menyelesaikan pelatihan mitra diharuskan mempraktikkan langsung ke masyarakat sebagai bentuk mencari pengalaman dan meningkatkan kemampuan *sport massagenya*. Setelah memiliki keterampilan, mitra diharapkan mampu menerapkan ilmunya baik secara mandiri ataupun berkelompok

2.3 Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program Dilapangan Setelah PKM Selesai

Setiap pada akhir pelaksanaan program akan selalu dievaluasi untuk memberikan masukan ke mitra, setelah pelatihan selesai mitra akan mendapatkan sertifikat pelatihan. Selain dapat sertifikat, mitra akan mendapatkan pendampingan dan konsultasi secara berkelanjutan.

Hasil yang Dicapai

Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi dilanjutkan latihan atau praktek, mulai dari cara tindakan awal memproteksi bagian tubuh yang cedera, mengistirahatkan, memberikan es dan dilanjutkan dengan pembebatan serta meninggikan bagian tubuh yang cedera, mempraktekan *Sport massage* sebelum, jeda dan setelah pertandingan, dan diakhiri dengan praktek pemasangan *kinesio taping*. Kegiatan ini dilaksanakan sehari yaitu pada hari minggu tanggal 15 Agustus 2021 dari pukul 08.00-17.00 WITA. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang peserta dengan latar belakang pelatih dan atlet sepakbola SSB Tunas Kaili Kota Palu dan lokasi penyelenggaraan pelatihan di Lapangan Sepakbola Nunu Kota Palu.

Pelaksanaan kegiatan PPM ini dilakukan oleh 4 (empat) orang tim pengabdian dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai:

- 1) Pengantar cedera olahraga
- 2) Tindakan *P.R.I.C.E*
- 3) *Sport massage* sebelum, saat jeda dan setelah pertandingan
- 4) Pemasangan *Kinesio Taping*

Keterbatasan waktu pertemuan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan dengan detail. Kegiatan yang diawali dengan ceramah dan demonstrasi ini kemudian dilanjutkan latihan. Dari kegiatan latihan tampak bahwa peserta memang belum menguasai cara melakukan tindakan *P.R.I.C.E*, *massage* dan bisa memasang *Kinesio Taping* tapi tidak sesuai prosedur sehingga menjadi tidak tepat sasaran dan manfaatnya. Dalam penyampaian materi peserta dipersilahkan memberikan pertanyaan kepada narasumber. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah:

- 1) Cara identifikasi cedera ringan, sedang dan berat

- 2) Cara melakukan proteksi pada bagian tubuh yang cedera
- 3) Cara mereposisi cedera pada ankle dan pergelangan tangan
- 4) Repetisi pada saat melakukan gerakan manipulasi *Sport massage*
- 5) Tarikan pada *Kinesio Taping* untuk cedera bahu, lutut, ankle, jari dan hamstring

Pelatihan tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* bagi peserta yang sudah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan lebih percaya diri dalam menjalankan profesi serta dapat memelihara kebugaran tubuhnya. Peserta akan lebih semangat dan termotivasi untuk mengembangkan diri. Hasil pelatihan ini akan bermanfaat bagi club, dimana Atlet dan Pelatih telah memahami apa yang harus dilakukan jika terjadi cedera pada saat latihan ataupun pertandingan. Disamping itu dengan adanya pelatihan ini akan menambah keterampilan peserta dalam penanganan cedera dan pemasangan *Kinesio Taping* sehingga akan mendukung kemampuan peserta dalam menyiapkan diri untuk meraih prestasi yang lebih baik.

Hasil kegiatan PPM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan
2. Ketercapaian tujuan pelatihan
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Target peserta pelatihan seperti direncanakan sebelumnya adalah 25 peserta, sesuai dengan jumlah pasangan yang direncanakan. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 25 orang peserta, namun ada 1 peserta yang tidak bisa mengikuti rangkaian kegiatan hingga akhir dikarenakan ada kepentingan keluarga yang tidak bisa ditunda di jam yang sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PPM dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses.

Ketercapaian tujuan pelatihan secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu mengakibatkan tidak semua materi tentang pemasangan taping dapat disampaikan secara detail. Namun dilihat dari hasil latihan para peserta yaitu pemasangan *Kinesio Taping* pada cedera *ankle*, betis, pergelangan tangan, bahu dan leher sudah bisa dan tepat sasaran walau masih kurang rapi, hal ini dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai.

Ketercapaian target materi pada kegiatan PPM ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi pendampingan yang telah disampaikan adalah

- 1) Pengantar cedera olahraga
- 2) Tindakan *P.R.I.C.E*
- 3) *Sport massage* sebelum, saat jeda dan setelah pertandingan
- 4) Pemasangan *Kinesio Taping*

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi masih kurang dikarenakan waktu yang singkat dalam penyampaian materi dan kemampuan para peserta yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu sehari sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua materi yang diberikan.

Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Setelah kegiatan pendampingan dapat disimpulkan 16% (4 orang) dari jumlah peserta yang ikut pelatihan bisa atau mampu menjadi masseur (pemijat) yang handal, sebanyak 72% (18 orang) mampu melakukan tindakan pertama dan lanjutan pada cedera baik secara mandiri ataupun berkelompok serta mampu memasang *Kinesio Taping* dengan benar, seperti halnya terlihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Kemampuan Peserta yang Handal

Sedangkan sisanya sebesar 12% (3 orang) masih banyak melakukan kesalahan dan kurang telitinya dalam tindakan pada saat menangani cedera, pada saat massage masih banyak gerakan yang tidak tepat sasaran dan juga tekanannya yang terlalu keras hal ini dapat menimbulkan kesakitan pada atlet dan bisa memperparah cedera. Dalam melakukan

tindakan *P.R.I.C.E* masih banyak kesalahan terutama pada saat Protect bagian yang cedera, hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman pada saat melakukan tindakan *P.R.I.C.E*. Pada saat pemasangan *Kinesio Taping*, hampir semuanya bisa memasang tapi masih banyak kesalahan terkait tarikan tapingnya berapa persen, ketepatan pemasangan ancor pada origo atau insertinya dan kurang rapi.

Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran atlet sepakbola Kota Palu semakin meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada masyarakat ini. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat tersebut adalah sebagai berikut:

1) Faktor Pendukung

- a. Tersedia tenaga ahli yang memadai dalam Penanganan Cedera Olahraga, *Sport massage* dan Ahli Pemasangan *Kinesio Taping* di Prodi PJKR FKIP UNTAD dan setiap SSB di Kota Palu
- b. Antusiasme para peserta yang cukup tinggi terhadap pelatihan ini, karena ternyata masih banyak yang mereka belum tahu terkait penanganan cedera olahraga, *recovery* dan pemasangan *Kinesio Taping* yang tepat sasaran.
- c. Dukungan Pengurus Asosiasi SSB Kota Palu yang menyambut baik pelaksanaan kegiatan pelatihan dan membantu tim pengabdian mengorganisasikan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
- d. Ketersediaan dana pendukung dari dana DIPA FKIP guna penyelenggaraan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.

2) Faktor Penghambat

- a. Peserta pelatihan masih banyak yang belum memiliki pengetahuan awal tentang anatomi dan fisiologi dasar dan fisiologi olahraga
- b. Keterbatasan waktu untuk pelaksanaan pelatihan sehingga beberapa materi tidak dapat disampaikan secara detail.
- c. Daya tangkap para peserta yang bervariasi, ada yang cepat namun juga ada yang lambat sehingga waktu yang digunakan kurang maksimal.
- d. Kedatangan beberapa peserta yang tidak *on*
- e. Time sehingga yang terlambat

SIMPULAN

Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek tindakan *P.R.I.C.E*, *Sport massage* dan pemasangan *Kinesio Taping* berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dari peserta untuk mengikuti secara aktif pelaksanaan kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang peserta dengan latar belakang pelatih dan atlet sepakbola SSB Tunas Kaili Kota Palu dan lokasi penyelenggaraan pelatihan di Lapangan Sepakbola Nunu Kota Palu. Setelah kegiatan pendampingan dapat disimpulkan 16% (4 orang) dari jumlah peserta yang ikut pelatihan bisa atau mampu menjadi masseur (pemijat) yang handal, sebanyak 72% (18 orang) mampu melakukan tindakan pertama dan lanjutan pada cedera baik secara mandiri ataupun berkelompok serta mampu memasang *Kinesio Taping* dengan benar, sedangkan sisanya sebesar 12% (3 orang) masih banyak melakukan kesalahan dan kurang telitinya dalam tindakan pada saat menangani cedera, pada saat massage masih banyak gerakan yang tidak tepat sasaran dan juga tekanannya yang terlalu keras hal ini dapat menimbulkan kesakitan pada atlet dan bisa memperparah cedera. Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran atlet sepakbola kota palu semakin meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

Khalayak sasaran perlu diperbanyak, karena masih banyak lagi atlet dan pelatih dari cabang olahraga sepakbola dan cabang olahraga lainnya yang menginginkan kegiatan seperti ini tetapi belum mendapatkan kesempatan diundang sebagai peserta. Selain itu juga waktu untuk pelaksanaannya perlu diperbanyak, sehingga peserta betul-betul dapat menguasai semua materi yang diberikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian PkM menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Tadulako sebagai institusi yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan tertib.

DAFTAR PUSTAKA

Fondy, Tommy, *Sport Massage; Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia, 2018

[Hidayat, Luthfi, *Cedera ACL; Operatif atau Konservatif?*. Yogyakarta: UGM, 2017.

- [Kaplan et al, "Effect Of *Sport massage* On Pressure Pain Threshold And Tolerance In Athletes Under Eccentric Exercise",. Antalya: International Journal of Sport Science Culture and Sport, Special Issue 2, 2148-1148, 2014
- [Kemenegpora, Materi Pelatihan Terapi Massase Olahraga. Jakarta: Asdep SDM Kemenpora, 2007
- [Nunes et al. "Massage Therapy Decreases Pain and Perceived Fatigue After Long-Distance Ironman Triathlon: A Randomised Trial", Australian Physiotherapy Association: Journal of Physiotherapy. Published by Elsevier B.V, Special Issue 62 (2016), 83-87, 2016
- [Zein, Ikhwan, *Kinesio Taping* in Sport Medicine; Pemasangan *Kinesio Taping* Pada Cedera Olahraga. Yogyakarta: UNY, 2019.