



Journal Homepage: - www.journalijar.com

INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI: 10.21474/IJAR01/13999

DOI URL: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/13999>



RESEARCH ARTICLE

PELATIHAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA MELALUI METODE PRICE, SPORT MASSAGE, PEMASANGAN KINESIO TAPING PADA ATLET DAN PELATIH SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TUNAS KAILIDI KOTA PALU

Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, Marhadi and Delvi Kristanti Lilo
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako, Palu.

Manuscript Info

Manuscript History

Received: 25 October 2021

Final Accepted: 29 November 2021

Published: December 2021

Key words:-

Cedera Olahraga, Metode P.R.I.C.E, Sport Massage, Kinesio Taping

Abstract

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 Kailidi Kota Palu dari 25 atlet sebagian besar cedera pada pinggang sebesar 8% (2 atlet), untuk cedera ankle (sprain) sebanyak 68% (17 atlet) sedang 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 khusus yaitu 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 memastangkannya, aparasanya, manfaatnya untuk apa dan kapan dipakainya. Permasalahan berdasarkan pada situasi dan kondisi yang sesungguhnya, yakni: 1) Banyaknya cedera olahraga di lapangan 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

Corresponding Author:- Addriana Bulu Baan

Address:- Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako, Palu.

sisanya sebesar 12% (3orang) 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.

Copy Right, IJAR, 2021., All rights reserved.

Introduction:-

Analisis Situasi

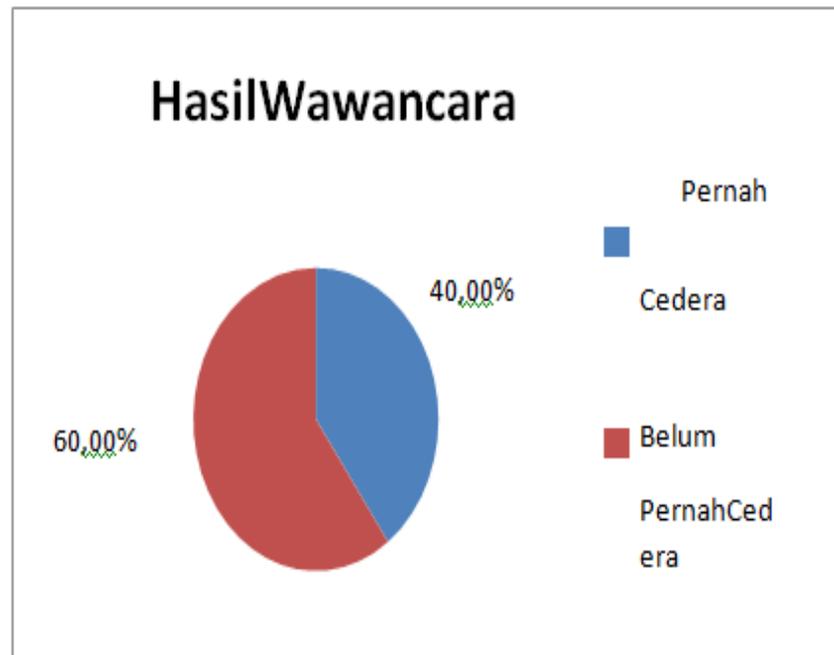
Dewasa ini masyarakat semakin menyadari manfaat berolahraga untuk mencapai kebugaran tubuh. Peningkatan aktivitas serta perkembangan jenis maupun cabang olahraga yang tidak luput dari insiden atau cedera olahraga harus disikapi secara cerdas dan bijak. Atlet, Pelatih dan Pegiat olahraga perlu mengetahui 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 di setiap 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 kinesiotape. 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 (membebati), Elevate (meninggikan).

Sport massage adalah jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar target ahbening pada bagian tubuh (Kemene gpora, 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 baik kembali (Kaplandkk, 2014:137).

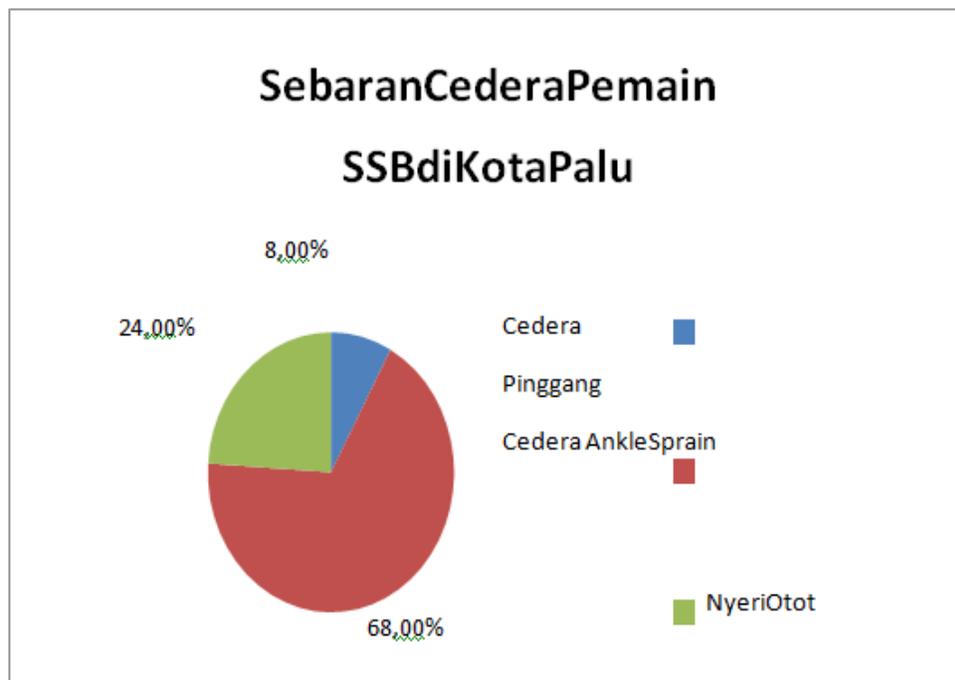
Sport Massage dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga, seperti halnya yang telah diungkapkan oleh Nunes (2016:86) bahwa manfaat dari massage sangat bermanfaat untuk recovery dari sakit dan kelelahan. Massage yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu 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 proprioceptive, inhibisi otot (cedera akut) dan fasilitasi otot (cedera kronis), memperlancar aliran kelenjar limfa (lymphatic drainage) sehingga mampu mengurangi bengkak, koreksi mekanis pada sendi.



Gambar 1:- Hasil Wawancara Atlet Cedera.

Gambar di atas merupakan hasil pengamatan 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 adalah gambar berikut:



Gambar 2:- Sebaran Cedera Pemain SSB di Palu Gambar di atas 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).

FenomenayangterjadidiKotaPaluberdasarkan 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 sekecil dari massage tradisional dan kinesio tape mereka sudah tahu dan pernah melihat tapi mereka belum tahu cara memasangnya, apa rasanya, manfaatnya untuk apa dan kapadipakainya.

FenomenalainyangterjadidiClubadalahbanyaknyaAtletyangtidaktahujeniscederanya, penanganan dan perawatannya sehingga mereka akan berakibat fatal dan karir menjadi atlet sepak bola profesional akan berhenti. Pelatih juga tidak tahu mau melakukan tindakan apa jika atletnya cedera, hanya menunggu atletnya sembuh baru memainkannya di setiap mainannya. 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 penanganan cedera olahragamelaui tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping. Diharapkan ide pengabdian ini dapat memberikan bukti sumbangsihnyakepada peningkatan prestasi olahragakhususnyacabang olahragasepak boladi Kota Palu.

Permasalahan Mitra

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

- 1) Banyaknya cedera olahragadilapanganyang tidak ditangani dengan benar, hal ini dikarenakan masih banyak Atlet dan Pelatih yang kurang pengetahuan tentang penanganan cedera olahragamelaui 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 selaludiberi evaluasi setiap individu setelah pelatihan akan diberikan sertifikat sebagai bukti telah menyelesaikan pelatihan. Mitra juga akan diberikan 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.

Bab ii. Metode

Langkah dalam mencapai solusi berdasarkan permasalahan pada:

- 1) Hard skill Mitra

Mengadakan pelatihan tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping bagi Atlet dan Pelatih

- a. Melatih mitra untuk bisa menganalisis adanya cedera, indikasi dan kontraindikasi pada cedera
- 2) Manajemen
 - a. Merencanakan kegiatan pelatihan kepada mitra
 - b. Mengorganisasi kegiatan dengan menempatkan tim sesuai dengan kepakarannya
 - c. Mengaktualisasikan kegiatan dengan baik dan lancar
 - d. Mengontrol kegiatan pelatihan

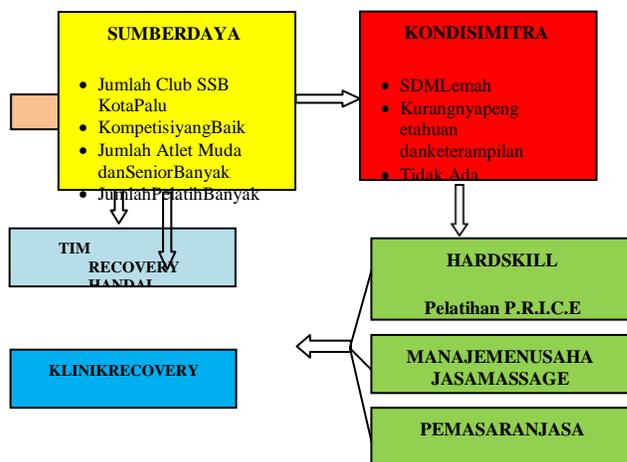
- 3) Pemasaran

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 atau pun online dan offline.

Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Transfer IPTEK yang dilakukan Tim Pengabdian dilakukan pada tiap tahap 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 usahanya 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 karena 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 hard skill berupa keterampilan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping yang didukung dengan manajemen usaha dan marketingnya sebagai bekal diri atau pun kelompok dalam membukakan klinik recovery (penanganan cidera). Pada saat membukakan praktiknya Tim Pengusul akan melakukan pendampingan secara rutin hingga menjadi usaha yang mandiri dan berdaya.

Dalam pelaksanaan pelatihan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping di mana 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 pematerian 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 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 mempraktekan apa yang telah dicontohkan, tentunya dengan pendampingan oleh Tim PPM.

Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Dalam pelaksanaan program ini mitra akan mendapatkan materi dari pemateri, dilanjutkan dengan praktek sesama mitra berpasangan, setelah itu diberitahu evaluasi setiap mitra, setelah mitra menyelesaikan pelatihan mitra diharuskan mempraktekan langsung ke masyarakat sebagai bentuk mencari pengalaman dan meningkatkan kemampuan sport massagenya. Setelah memiliki keterampilan, mitra diharapkan mampu menerapkan ilmu yang baik secara mandiri atau pun berkelompok.

Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program Dilaksanakan Setelah PKM Selesai

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

Babiii. Hasil yang dicapai

Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan cara tatap muka dan praktik tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesiotaping berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan atau praktik, mulai dari cara tindakan awal memproteksi bagian tubuh yang cidera, mengistirahatkan, memberikan es dan dilanjutkan dengan pembebatan serta meninggikan bagian tubuh yang cidera, mempraktekkan sport massage sebelum, jeda dan setelah pertandingan, dan diakhiri dengan praktek pemasangan kinesiotaping. 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 pelatihan 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 intinya pertanyaan para peserta adalah:

- 1) Cara identifikasi cidera ringan, sedang dan berat
- 2) Cara melakukan proteksi pada bagian tubuh yang cidera
- 3) Cara mereposisi cedera pada ankle dan pergelangan tangan Repetisi pada saat melakukan gerakan manipulasi sport massage
- 4) Tarikan pada kinesio taping untuk cidera bahu, lutut, ankle, jarid dan hamstring

Pelatihan tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesiotaping 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 klub, dimana Atlet dan Pelatih telah memahami apa yang harus dilakukan jika terjadi cedera pada saat latihan atau pertandingan. Disamping itu dengan adanya pelatihan ini akan menambah keterampilan peserta dalam penanganan cedera dan pemasangan kinesiotaping 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 pesertayangtidakbisamengikutirangkaiankegiatan hingga akhir dikarenakan ada kepentingankeluarga yang tidak bisa ditunda di jam yang sama.Dengandemikianmendapatdikatakanbahwatargetpeserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkanbahwakegiatanPPMdilihtdarijumlahpesertayangmengikutidapatdikatakanberhasil/sukses.

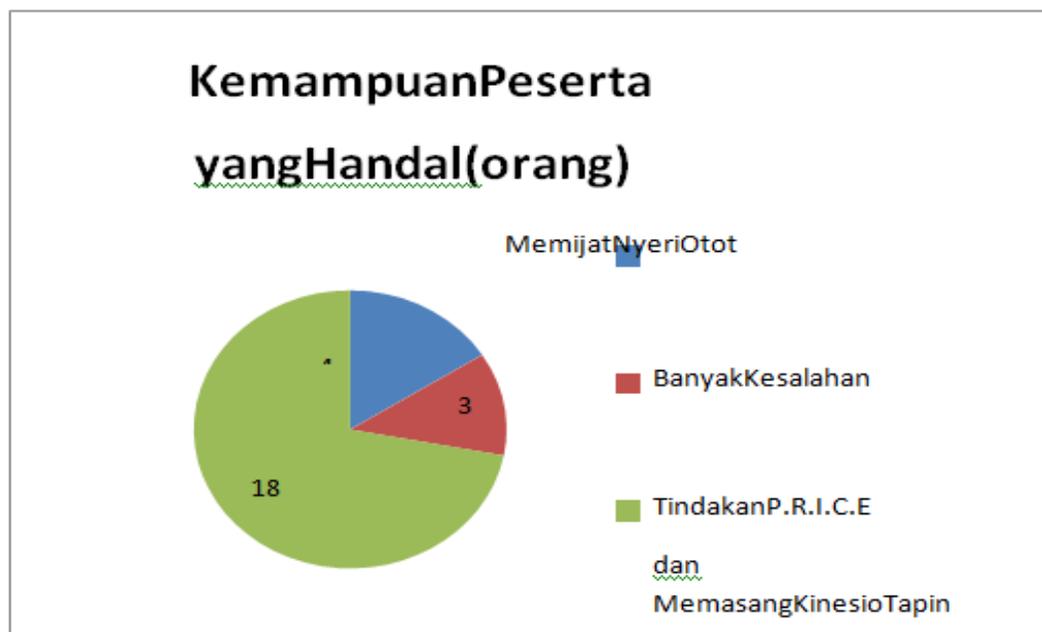
Ketercapaiantujuanpelatihansecaragumumsudahbaik,namunketerbatasanwaktumengakibatkantidaksemuamateritentangpemasangan taping dapat disampaikan secara detail.Namun dilihat dari hasil latihan para peserta yaitupemasangan kinesio taping pada cidera ankle, betis,pergelangan tangan, bahu dan leher sudah bisa dantepat sasaran walau masih kurang rapi, hal ini dapatdisimpulkanbahwatujuankegiataninidapat tercapai.

Ketercapaian target materi pada kegiatan PPMinicukupbaik,karenamateritelahdapatdisampaikansecarakeseluruhan.Materipendampinganyang telah disampaikan adalah:

- 1) Pengantarcederaolahraga
- 2) TindakanP.R.I.C.E
- 3) Sportmassagesebelum,saatjedadansetelahpertandingan
- 4) PemasanganKinesioTaping

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaanmaterimasihkurangdikarenakanwaktuyangsingkat dalam penyampaian materi dan kemampuanpara peserta yang berbeda-beda. Hal ini disebabkanjumlahmateriyangbanyaknyadisampaikandalam waktu sehari sehingga tidak cukup waktu bagipara peserta untuk memahami dan mempraktekkansecaralengkapsemuamateriyangdiberikan.

SecarakeseluruhankegiatanPengabdianKepadaMasyarakatinidapatdikatakanberhasil.Keberhasilanini selaindiukurdariempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasanpeserta setelah mengikuti kegiatan. Setelah kegiatanpendampingandapatdisimpulkan16%(4orang)darijumlahpesertayangikutipelatihanbisaataumampumenjadimasseur(pe mijat)yanghandal,sebanyak72%(18orang)mampumelakukantindakanpertamadanlanjutanpadacederabaiksecara mandiri ataupun berkelompokserta mampumemasangkinesiotapingdenganbenar,sepertihalnya terlihatpadagambarberikut:



Gambar 4:- Kemampuan Peserta yang Handal Sedangkansisanyasebesar12%(3orang).

masihbanyakmelakukankesalahandankurangtelitinya dalam tindakan pada saat menangani cedera,pada saat massage masih banyak gerakan yang tidaktepat sasaran dan juga tekanannya yang terlalu kerashal ini dapat menimbulkan kesakitan pada atlet danbisamemperparahcedera.Dalammelakukantindakan P.R.I.C.E masih banyak kesalahan terutamapadasaatProtectbagianyangcedera,halinidikarenakankurangnyapengalamanpadasaatmelakukantindakanP.R.I.C.E.Pada saat pemasangan Kinesio Taping, hampir semuanya

bisamemasangtapimasihbanyakkesalahanterkaittarikantapingnyaberapapersen, ketepatan pemasangan ankor pada origo atau insertionya dankurangrapi.

Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran atlet sepakbola kotapalu 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

- 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.
- Antusias masyarakat yang cukup tinggi terhadap pelatihan ini, karena ternyata masih banyak yang mereka belum tahuterkait penanganan cedera olahraga, recovery dan pemasangan kinesiotaping yang tepat sasaran.
- Dukungan Pengurus Asosiasi SSB Kota Palu yang menyambut baik pelaksanaan kegiatan pelatihan dan membantutimpengabdian mengorganisasikan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
- Ketersediaan dana pendukung dari dana DIPAFKIP guna penyelenggaraan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.

2) Faktor Penghambat

- Peserta pelatihan masih banyak yang belum memiliki pengetahuan awal tentang anatomi dan fisiologi dasar dan fisiologi olahraga.
- Keterbatasan waktu untuk pelaksanaan pelatihan sehingga beberapa materi tidak dapat disampaikan secara detail.
- Daya tangkap masyarakat yang bervariasi, ada yang cepat namun juga ada yang lambat sehingga waktu yang digunakan kurang maksimal.
- Kedatangan beberapa peserta yang tidak ontime sehingga lambat.

Babiv. Simpulan dan Saran

Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan acaratatap mukadandanpraktektindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesiotaping berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut ditandaidengan adanya kesungguhandari 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 pertamadan 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 teliti dalam tindakan pada saat menangani cedera, pada saat massage masih banyak gerak yang tidak tepat sasaran dan juga tekanannya yang terlalu keras hal ini dapat menimbulkan kesakitan pada atlet dan bisamemperparahcedera. Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran atlet sepakbola kotapalu 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.

Referensi:-

- 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 Massage 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.