

Edukasi Praktis Penanganan Cedera Olahraga: Pendekatan Kinesio Tapping pada Guru PJOK Probolinggo

Roy Januardi Irawan¹, Heri Wahyudi¹, Joesoef Roepajadi¹, Abdul Aziz Hakim¹, Nanda Rimawat¹

¹ Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Kampus FIKK Unesa Jl. Lidah Wetan Surabaya, 60213, Indonesia

Korespondensi: royjanuardi@unesa.ac.id

ABSTRACT: Lack of knowledge and practical skills in handling injuries is often a major obstacle. Therefore, training based on the kinesio taping approach was held to provide practical solutions that can be applied by Physical Education (PE) teachers in Probolinggo. The purpose of this community service is to improve Physical Education teachers' understanding of handling sports injuries practically. The training implementation method is carried out in the form of an interactive workshop on the presentation of theoretical material, demonstration of Kinesio Taping, and direct practice. This activity was attended by 15 PE teachers from junior high schools throughout Probolinggo. After the training, the evaluation showed that 85% of participants were able to apply kinesio taping correctly to simulated injury cases. Conclusion: This training has succeeded in providing practical education on handling sports injuries with the kinesio taping approach. PE teachers throughout Probolinggo now have the provisions to handle sports injuries more effectively and help students recover faster.

Keywords: Service; Sports Injuries; Training; Kinesio Tappin

ABSTRAK: Kurangnya pengetahuan dan keterampilan praktis dalam penanganan cedera sering menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, pelatihan berbasis pendekatan kinesio tapping diadakan untuk memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan oleh guru PJOK Probolinggo. Tujuan PKM ini adalah untuk Meningkatkan pemahaman guru PJOK tentang penanganan cedera olahraga secara praktis. Metode Pelaksanaan Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk workshop interaktif Pemaparan Materi Teori, Demonstrasi Kinesio Tapping dan Praktik Langsung. Kegiatan ini diikuti oleh 15 guru PJOK SMP Negeri se-Probolinggo. Setelah pelatihan, evaluasi menunjukkan bahwa 85% peserta mampu mengaplikasikan kinesio tapping dengan benar pada simulasi kasus cedera. Kesimpulan Pelatihan ini berhasil memberikan edukasi praktis tentang penanganan cedera olahraga dengan pendekatan kinesio tapping. Guru PJOK se-Probolinggo kini memiliki bekal untuk menangani cedera olahraga dengan lebih efektif dan membantu siswa pulih lebih cepat

Kata kunci: Pengabdian; Cedera Olahraga; Pelatihan; Kinesio Tapping

Latar belakang

Pengembangan pendidikan di lingkungan desa merupakan salah satu upaya strategis dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs). SDGs adalah agenda pembangunan global yang dicanangkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk mencapai kesejahteraan masyarakat dan keberlanjutan lingkungan hingga tahun 2030 (Saputra, K. A. K., Atmadja, A. T., Koswara, M. K., & Tama, G. M., 2021). Salah satu tujuan utama dari SDGs adalah tujuan ke-4, yaitu Quality Education (Pendidikan Berkualitas) (Thamrin, H., 2020), yang bertujuan untuk memastikan pendidikan yang inklusif dan merata serta meningkatkan kesempatan belajar sepanjang hayat bagi semua orang.

Dalam konteks desa, pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, mengurangi kemiskinan, serta memperkuat potensi sumber daya manusia (SDM) yang ada di pedesaan (Sada, H. J., 2017). Pengembangan pendidikan di desa yang selaras dengan SDGs dapat mendorong terciptanya masyarakat desa yang berpengetahuan, berdaya saing, dan mampu beradaptasi dengan perubahan zaman

Kabupaten Probolinggo terletak di Provinsi Jawa Timur dan dikenal dengan keberagaman geografisnya, yang meliputi daerah pantai hingga pegunungan. Berdasarkan data demografi, Kabupaten Probolinggo memiliki populasi yang sebagian besar bekerja di sektor pertanian, perdagangan, dan pariwisata (Fahrudin, F., & Kusnadi, K., 2020). Tingkat pendidikan di kabupaten ini terus menunjukkan peningkatan, meskipun masih terdapat tantangan dalam pemerataan akses pendidikan, terutama di daerah terpencil. Program pemerintah daerah berfokus pada peningkatan kualitas pendidikan melalui pelatihan guru dan pengadaan sarana pendidikan. Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti pelatihan penanganan cedera olahraga menjadi relevan untuk mendukung peningkatan kompetensi guru, khususnya di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Probolinggo, merupakan kelompok pendidik yang memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga kesehatan dan keselamatan siswa selama kegiatan olahraga (Asrivi, Q. E. S., 2020). Berdasarkan hasil observasi di lapangan, diperoleh data bahwa meskipun memiliki pengalaman dalam mengelola aktivitas fisik, banyak di antara guru PJOK yang belum mendapatkan pelatihan khusus terkait penanganan cedera olahraga khususnya dalam hal Tapping. Akibatnya, keterbatasan ini sering kali mengakibatkan penanganan yang kurang optimal ketika siswa mengalami cedera, sehingga dapat memperpanjang waktu pemulihan atau bahkan memperburuk kondisi.

Selain itu, akses terhadap informasi dan sumber daya yang relevan, seperti alat bantu kinesio tapping, juga terbatas di wilayah ini. Kondisi geografis yang jauh dari perkotaan dan keterbatasan akses menambah tantangan bagi dunia pendidikan, khususnya Guru PJOK Probolinggo dalam mendapatkan pelatihan lanjutan atau menghadirkan ahli kesehatan olahraga secara rutin. Namun, antusiasme dan kesadaran para guru PJOK terhadap pentingnya penanganan cedera olahraga terutama bagi peserta didik, memberikan peluang besar untuk melaksanakan program pelatihan yang efektif dan berdampak positif. Sehingga, berangkat dari latar belakang tersebut, maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Prodi S1 Ilmu Keolahragaan berinisiatif untuk melakukan kegiatan pelatihan Penanganan Cedera Olahraga: Pendekatan Kinesio Tapping pada Guru PJOK se-Probolinggo

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pemahaman guru PJOK tentang penanganan cedera olahraga secara praktis.

2. Membekali peserta dengan keterampilan penggunaan kinesiо tapping untuk mendukung proses pemulihan cedera.
3. Membentuk kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera melalui pendekatan berbasis ilmu pengetahuan

Tempat dan Waktu Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2024, bertempat di SMP Negeri 2, Probolinggo. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada aksesibilitas bagi para peserta yang sebagian besar berasal dari sekolah-sekolah SMP se-Probolinggo. Dengan fasilitas yang memadai, lokasi ini mendukung pelaksanaan pelatihan secara optimal, baik untuk sesi teori maupun praktik

Metode

Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga: Pendekatan Kinesiо Tapping pada Guru PJOK Probolinggo ini dilaksanakan dalam bentuk workshop interaktif dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemaparan Materi Teori: Penjelasan tentang jenis-jenis cedera olahraga, mekanisme cedera, dan pentingnya penanganan dini.
2. Demonstrasi Kinesiо Tapping: Instruktur menunjukkan teknik aplikasi kinesiо tapping untuk cedera umum seperti keseleo, nyeri otot, dan cedera lutut.
3. Praktik Langsung: Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik kinesiо tapping dengan bimbingan instruktur.
4. Diskusi dan Tanya Jawab: Peserta dapat mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan kasus yang relevan dengan pengalaman mereka.

Selain itu, keberhasilan dari program kegiatan ini akan diukur melalui beberapa metode, diantaranya adalah:

1. Pengukuran Kemampuan Praktis, melalui observasi (Sari, K. A., dkk., 2017) dan penilaian kinerja (Suwarni, S., dkk, 2024).
2. Pengukuran Pemahaman teori (Sukarja, I. M., dkk, 2019) melalui tes tertulis
3. Pengukuran Tingkat kepercayaan diri, melalui wawancara terstruktur (Oktavianisya, N., & Alifitah, S., 2023).

Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan ini diikuti oleh sebanyak 15 guru PJOK SMP negeri selingkung Probolinggo. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kompetensi guru dalam penanganan cedera olahraga melalui pendekatan kinesiо tapping. Secara rinci, hasil pelatihan mencakup seperti di bawah ini:

1. Peningkatan Kemampuan Praktis:

Kemampuan Praktis mitra pengabdian yakni guru PJOK SMP se-Probolinggo diukur menggunakan 2 instrumen yakni instrument observasi praktik dan juga instrument penilaian kinerja. Observasi praktik checklist yang berisi langkah-langkah aplikasi kinesiо tapping sesuai standar, selain itu instrument yang digunakan adalah Rubrik Penilaian Kinerja yang berisi setiap aspek yang diamati, diantaranya adalah Pemahaman anatomi cedera, Penentuan area aplikasi kinesiо taping, Teknik pengaplikasian, Keberhasilan dalam meniru demonstrasi. Pengukuran ini dilakukan dengan metode *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil observasi praktik dan penilaian kinerja dilakukan oleh tim pengabdian terhadap mitra, didapatkan hasil sebanyak 85% peserta mampu mengaplikasikan kinesiо tapping dengan benar pada simulasi kasus cedera. Peserta berhasil mempraktikkan teknik ini untuk berbagai jenis cedera umum seperti keseleo dan nyeri otot, menunjukkan pemahaman yang mendalam terhadap materi yang disampaikan. Sedangkan hasil penilaian kinerja diperoleh data sebanyak 82% peserta mampu mengaplikasikan teknik kinesiо tapping dengan benar pada simulasi kasus cedera

2. Peningkatan Pemahaman Teori

Pelatihan memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman peserta mengenai konsep dasar cedera olahraga. Hal ini dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 40%. Materi yang disampaikan meliputi:

- Jenis Cedera Olahraga: Peserta memahami perbedaan antara cedera akut dan kronis, serta cedera ringan dan berat.
- Mekanisme Cedera: Penjelasan mengenai faktor penyebab cedera, seperti gerakan yang salah, overuse, atau kurangnya pemanasan.
- Protokol Penanganan Cedera: Peserta mempelajari prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan bagaimana kinesiо tapping dapat mendukung pemulihan.
- Peran Kinesiо Tapping dalam Pemulihan: Pengetahuan tentang bagaimana kinesiо tapping bekerja untuk mengurangi peradangan, mendukung stabilitas, dan mempercepat proses penyembuhan.

Selain itu, peserta melaporkan bahwa pemahaman teori yang lebih baik membantu mereka lebih percaya diri dalam mengenali jenis cedera dan menentukan langkah penanganan yang tepat. Beberapa peserta juga merasa mampu memberikan edukasi kepada siswa terkait pentingnya pencegahan cedera melalui teknik yang benar.

3. Minat untuk Edukasi Lanjutan

Beberapa peserta menunjukkan antusiasme untuk melanjutkan edukasi terkait penanganan cedera olahraga di lingkungan sekolah. Secara spesifik, minat ini diwujudkan dalam bentuk:

- Penyelenggaraan Sesi Edukasi di Sekolah: Peserta berencana mengadakan pelatihan kecil-kecilan bagi siswa mengenai pencegahan cedera, seperti pentingnya pemanasan sebelum olahraga dan teknik yang benar saat melakukan gerakan tertentu.
- Penerapan Praktik dalam Aktivitas Sehari-hari: Guru PJOK mulai menerapkan pendekatan berbasis pengetahuan yang diperoleh selama pelatihan untuk menangani cedera kecil yang terjadi di kelas olahraga.
- Peningkatan Kualitas Pembelajaran: Beberapa peserta menyatakan keinginan untuk menyisipkan materi pencegahan dan penanganan cedera ke dalam kurikulum pembelajaran PJOK sebagai bagian dari pendidikan kesehatan.

- Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan: Beberapa guru berinisiatif menjalin hubungan dengan puskesmas atau klinik setempat untuk memberikan edukasi lebih lanjut atau mendapatkan sumber daya tambahan terkait penanganan cedera.

Dampak dari minat ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berfokus pada peningkatan kompetensi individu, tetapi juga mendorong efek berantai dalam komunitas pendidikan di Probolinggo

4. Peningkatan Kepercayaan Diri

Pelatihan ini memberikan dampak signifikan pada kepercayaan diri peserta. Berdasarkan teori Self-efficacy (Graham, S., 2022), kepercayaan diri dalam melakukan tugas tertentu meningkat ketika individu memiliki pengalaman langsung dalam situasi nyata. Melalui pelatihan ini, peserta mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan teknik kinesiologi tapping dalam lingkungan yang terkendali dan didampingi oleh instruktur ahli. Selain itu, teori Vygotsky tentang zone of proximal development (ZPD) juga relevan (Lambright, K., 2024), di mana pembelajaran menjadi lebih efektif saat peserta didampingi oleh ahli selama proses pelatihan. Umpan balik positif dari instruktur dan rekan sejawat berkontribusi pada peningkatan keyakinan peserta terhadap kemampuan mereka.

Teori Kolb (1984) tentang experiential learning (Anwar, G., & Abdullah, N. N., 2021) mendukung bahwa pembelajaran melalui pengalaman langsung, seperti praktik dan simulasi, memberikan dampak lebih besar terhadap kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan nyata. Guru PJOK merasa lebih yakin untuk menangani cedera olahraga di lapangan, termasuk dalam situasi darurat. Beberapa guru melaporkan bahwa sebelumnya mereka sering ragu dalam memberikan pertolongan pertama karena takut salah penanganan. Dengan pelatihan ini, mereka mendapatkan panduan praktis yang jelas dan terstandar. Hal ini juga meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi berbagai situasi cedera, termasuk melakukan komunikasi dengan orang tua siswa mengenai langkah pemulihan.

Berdasarkan teori Bandura (1997) tentang *self-efficacy*, kepercayaan diri dalam melakukan tugas tertentu meningkat ketika individu memiliki pengalaman langsung dalam situasi nyata. Melalui pelatihan ini, peserta mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan teknik kinesiologi tapping dalam lingkungan yang terkendali dan didampingi oleh instruktur ahli. Selain itu, umpan balik positif dari instruktur dan rekan sejawat berkontribusi pada peningkatan keyakinan peserta terhadap kemampuan mereka. Guru PJOK merasa lebih yakin untuk menangani cedera olahraga di lapangan, termasuk dalam situasi darurat. Beberapa guru melaporkan bahwa sebelumnya mereka sering ragu dalam memberikan pertolongan pertama karena takut salah penanganan. Dengan pelatihan ini, mereka mendapatkan panduan praktis yang jelas dan terstandar. Hal ini juga meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi berbagai situasi cedera, termasuk melakukan komunikasi dengan orang tua siswa mengenai langkah pemulihan.

5. Peningkatan Jaringan Profesional

Pelatihan ini menjadi platform untuk membangun jejaring profesional di kalangan guru PJOK. Berdasarkan teori *Social Capital* (Chia, dkk, 2021), jejaring sosial yang kuat dapat meningkatkan kapabilitas individu dan kelompok melalui pertukaran informasi, sumber daya, dan dukungan emosional. Hal ini relevan dalam pelatihan ini karena peserta tidak hanya memperoleh keterampilan teknis tetapi juga membangun hubungan profesional yang bermanfaat untuk kolaborasi di masa depan.

Selain itu, teori Granovetter (1973) tentang *The Strength of Weak Ties* (Liu, P. L., & Yeo, T. E. D., 2022) menunjukkan bahwa hubungan lintas kelompok atau jejaring yang lebih luas memungkinkan individu mengakses informasi dan peluang baru yang mungkin tidak tersedia dalam jaringan dekat mereka. Diskusi kelompok selama pelatihan memungkinkan peserta untuk memperluas koneksi mereka di luar sekolah masing-masing, membuka peluang untuk kerja sama lintas institusi.

Teori Lave dan Wenger (1991) tentang *Communities of Practice* juga mendukung gagasan bahwa interaksi antara individu dengan minat yang sama menciptakan komunitas pembelajaran di mana mereka dapat berbagi praktik terbaik, pengalaman, dan inovasi. Pelatihan ini menciptakan komunitas seperti itu, di mana guru PJOK dapat saling mendukung dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dan penanganan cedera di sekolah. Melalui diskusi kelompok, peserta saling berbagi pengalaman terkait penanganan cedera di sekolah masing-masing. Beberapa guru mulai merencanakan kerja sama lintas sekolah untuk mengadakan kegiatan olahraga bersama dengan protokol keselamatan yang lebih baik. Selain itu, adanya interaksi dengan instruktur yang memiliki latar belakang medis juga membuka peluang bagi guru untuk mendapatkan pendampingan lebih lanjut. Jejaring ini diharapkan dapat menjadi wadah berbagi informasi dan solusi berkelanjutan dalam mendukung kesehatan siswa.

Dengan hasil yang dicapai, pelatihan ini tidak hanya memberikan keterampilan teknis tetapi juga membangun kepercayaan diri dan motivasi para guru untuk terus mengembangkan kompetensi mereka.

Dengan hasil yang dicapai, pelatihan ini tidak hanya memberikan keterampilan teknis tetapi juga membangun kepercayaan diri dan motivasi para guru PJOK SMP se-Probolinggo untuk terus mengembangkan kompetensi mereka

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Pelatihan ini berhasil memberikan edukasi praktis tentang penanganan cedera olahraga dengan pendekatan kinesiologi tapping. Guru PJOK SMP Negeri se-Probolinggo kini memiliki bekal untuk menangani cedera olahraga dengan lebih efektif dan membantu siswa pulih lebih cepat. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat mencakup pelatihan lanjutan untuk meningkatkan keterampilan dan memperluas dampak positif di wilayah lain.

Saran

1. Mengadakan pelatihan serupa secara berkala untuk memperkuat keterampilan guru dalam menangani cedera.
2. Melibatkan siswa dalam sesi edukasi sederhana mengenai pencegahan cedera.
3. Menyediakan dukungan berupa bahan dan alat kinesiologi tapping di sekolah-sekolah.

Dengan pendekatan ini, diharapkan guru PJOK dapat menjadi garda terdepan dalam memastikan kesehatan dan keselamatan siswa selama berolahraga.

Ucapan Terima kasih (*Arial Narrow*, Ukuran 12pt)

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh guru PJOK se-Probolinggo, yang telah menjadi mitra dan mendukung sepenuhnya dalam kegiatan pelatihan ini. Antusiasme, dedikasi, dan partisipasi aktif dari para guru menjadi kunci keberhasilan program ini. Kami juga menghargai dukungan dari pihak pemerintah kecamatan dan pihak sekolah yang telah memberikan fasilitas dan waktu untuk mendukung

terlaksananya kegiatan ini. Semoga kolaborasi ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat berkelanjutan bagi komunitas pendidikan

Daftar Pustaka (*Arial Narrow*, Ukuran 12pt)

- Anwar, G., & Abdullah, N. N. (2021). Inspiring future entrepreneurs: The effect of experiential learning on the entrepreneurial intention at higher education. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 6.
- Asrivi, Q. E. S. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Gerakan Pramuka Sebagai Ekstrakurikuler Wajib Pada Kurikulum 2013 Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *Tunas Nusantara*, 2(2), 255-268.
- Chia, K. C., Hsu, C. C., Lin, L. T., & Tseng, H. H. (2021). The identification of ideal social media influencers: Integrating the social capital, social exchange, and social learning theories. *Journal of Electronic commerce research*, 22(1), 4-21.
- Fahrudin, F., & Kusnadi, K. (2020). Analisis Potensi Ekonomi Desa dan Prospek Pengembangannya. *KEADABAN*, 1(2).
- Graham, S. (2022). Self-efficacy and language learning—what it is and what it isn't. *The Language Learning Journal*, 50(2), 186-207.
- Lambright, K. (2024). The Effect of a Teacher's Mindset on the Cascading Zones of Proximal Development: A Systematic Review. *Technology, Knowledge and Learning*, 29(3), 1313-1329.
- Liu, P. L., & Yeo, T. E. D. (2022). Weak ties matter: Social network dynamics of mobile media multiplexity and their impact on the social support and psychological well-being experienced by migrant workers. *Mobile Media & Communication*, 10(1), 76-96.
- McDonald, J., & Mercieca, B. M. (2021). What is a community of practice. *Sustaining communities of practice with early career teachers*. Singapore: Springer, 1-19.
- Oktavianisya, N., & Alifitah, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Pelatihan Pertolongan Pertama pada Cedera di Sekolah dengan Metode Peer Teaching. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 1-9.
- Sada, H. J. (2017). Peran masyarakat dalam pendidikan perspektif pendidikan Islam. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 117-125.
- Saputra, K. A. K., Atmadja, A. T., Koswara, M. K., & Tama, G. M. (2021). Examining the role of village funds in village Sustainable Development Goals (SDGs). *Southeast Asia Journal of Contemporary Business, Economics and Law*, 24(6), 45-51.
- Sari, K. A., Prasetyo, Z. K., & Wibowo, W. S. (2017). Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik Ipa Berbasis Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Dan Komunikasi Peserta Didik Kelas Vii Development Of Science Student Worksheet Based On Project Based Learning Model To Improve Collaboration And Communication Skills Of Junior High School Student. *Jurnal TPACK IPA*, 6(8), 461-467.

- Sukarja, I. M., Sukawana, I. W., & Wedri, N. M. (2019). Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Pada Kelompok Sekeha Teruna Sebagai Antisipasi Cedera Pariwisata di Desa Dawan Kaler Klungkung. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(3), 186-192.
- Suwarni, S., Dewi, C., Rahmadani, A. M., & Shelter, A. A. (2024). Pelatihan Pembuatan Rubrik Penilaian Performance Bagi Kelompok Kerja Guru PJOK Talo Induk dan Ilir Talo di Kabupaten Seluma. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Pendidikan dan Teknologi Masyarakat*, 2(1), 41-46.
- Thamrin, H. (2020). Educational aspects in efforts to realize SDGs in Indonesia. *Journal of Advances in Education and Philosophy*, 4(11), 473-477.