

PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PENGGUNAAN KINESIOLOGY TAPE UNTUK PENCEGAHAN CEDERA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 REJOSO

Riyan Kristianto*, Junaidi Budi Prihanto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

*riyan.19096@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kinesiology Tape merupakan terobosan baru di dalam dunia medis dan keolahragaan. Kinesiology Tape pertama kali ditemukan oleh Dr. Kenzo Kase seorang ahli dalam bidang sendi dan tulang dari Jepang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengetahuan dan keterampilan akibat pembelajaran penggunaan Kinesiology Tape pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejoso. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (Quasi Experiment) dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini adalah penelitian populasi, karena mengambil seluruh populasi siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejoso sebanyak 25 siswa. Penelitian ini menggunakan dua instrumen dalam proses pengumpulan data, yaitu angket pengetahuan dan lembar observasi keterampilan. Data dalam penelitian ini telah diuji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan hasil Pretest angket $0,123 > 0,05$ (normal), Posttest angket $0,016 < 0,05$ (tidak normal), lembar observasi pretest $0,140 > 0,05$ (normal), dan lembar observasi posttest $0,000 < 0,05$ (tidak normal). Dikarenakan ada data yang tidak normal yaitu posttest angket dan posttest lembar observasi, maka selanjutnya tidak dapat diuji menggunakan T-Test dan dilanjutkan dengan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil dari uji Wilcoxon Signed Rank Test yaitu $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima dengan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah diberikan treatment atau perlakuan terkait penggunaan Kinesiology Tape untuk pencegahan cedera siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejoso.

Kata Kunci: kinesiology tape; pengetahuan; keterampilan; pencegahan cedera; futsal

Abstract

Kinesiology Tape is a new breakthrough in the world of medicine and sports. Kinesiology tape was first invented by Dr. Kenzo Kase, an expert in the field of joints and bones from Japan. This study aims to determine whether there are differences in knowledge and skills due to learning the use of Kinesiology Tape in futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Rejoso. This study used a quantitative approach with a type of quasi experiment with a One Group Pretest-Posttest Design. This study is a population study, because it took the entire population of futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Rejoso as many as 25 students. This study used two instruments in the data collection process, namely knowledge questionnaires and skill observation sheets. The data in this study were tested for data normality using the kolmogorov-smirnov with pretest questionnaire results of $0.123 > 0.05$ (normal), posttest questionnaire $0.016 < 0.05$ (abnormal), pretest observation sheet $0.140 > 0.05$ (normal), posttest observation sheet $0.000 < 0.05$ (abnormal). Because there are abnormal data, namely posttest questionnaires and posttest observation sheets, then it cannot be tested using the T-Test and continued with a non-parametric test, namely the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test are $\text{sig} < \alpha$ ($0.000 < 0.05$), meaning that H_0 is rejected and H_a is accepted with the conclusion that there are differences in knowledge and skills before and after treatment or treatment related to the use of Kinesiology Tape for the prevention of injuries of futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Rejoso

Keywords: kinesiology tape; knowledge; skills; injury prevention; futsal

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar dari jam pelajaran sekolah yang akan menambah prestasi siswa dalam kegiatan non akademik. Kelebihan dari adanya kegiatan ekstrakurikuler ini berhubungan dengan pembentukan karakter siswa melalui kegiatan di luar jam sekolah seperti olahraga, pramuka, palang merah remaja (PMR), dan UKS (Syakir et al., 2017). Peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan mendapatkan beberapa manfaat, seperti hasil akademis yang memuaskan dan kesuksesan dimasa yang akan datang (Pham et al., 2021). Saat ini, salah satu cabang olahraga bola besar yaitu futsal sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa mengetahui olahraga tersebut. Hal ini menjadikan futsal banyak dijadikan sebagai salah satu jenis olahraga yang wajib diadakan di luar pembelajaran di kelas, yakni diadakan pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah agar perkembangannya dapat semakin meluas bagi para siswa (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Terlepas dari kepopulerannya, futsal merupakan salah satu dari sekian banyaknya jenis olahraga yang paling rentan terhadap terjadinya cedera, cedera dapat terjadi disebabkan dari pemain, lawan, bahkan rekan satu tim. Hal ini di karenakan ciri khas olahraga futsal yang berintensitas tinggi dan beritme permainan yang cepat, sehingga beberapa benturan pada saat latihan atau pertandingan yang terjadi, menjadi pemicu terjadinya cedera (Wicaksono et al., 2022).

Dari total 1.000 permainan futsal yang telah di pertandingan, terdapat hampir dari setengah jumlah tersebut, yaitu sebanyak 235 kasus cedera terjadi pada pemain futsal. Jumlah ini dapat dikatakan jumlah yang cukup tinggi, mengingat olahraga futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang banyak menyebabkan benturan fisik. Berdasarkan beberapa hasil data yang telah diperoleh, terdapat data yang menunjukan total sebanyak 108 pemain futsal telah mengalami berbagai macam jenis cedera. Data ini diambil setelah bergulirnya piala emas futsal Indonesia pada tahun 2015. Dari data jumlah cedera tersebut, didapatkan data cedera sering terjadi pada bagian ekstremitas bawah, meliputi bagian kaki dengan presentase tertinggi yaitu sebesar 77%. Selanjutnya pada jumlah presentase 21% terjadi pada cedera di bagian lutut, cedera di bagian lutut ini paling sering dan rentan untuk kambuh kembali. Lalu yang terakhir didapatkan presentase data sebanyak 18% pada cedera yang terjadi di ankle atau pergelangan kaki (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Cedera dalam permainan futsal bisa juga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor

intrinsik dan faktor ekstrinsik. Pertama, dari faktor intrinsik yang disebabkan oleh kelebihan beban latihan, menu makanan yang tidak sesuai, lemahnya masa otot, dan kondisi badan yang tidak ideal. Kedua, dari faktor ekstrinsik disebabkan oleh terjadinya benturan pada anggota tubuh pada saat latihan maupun bertanding, baik benturan dengan rekan satu tim maupun lawan bertanding. Selain itu, adanya jegalan dan tackle dari lawan juga menjadi pemicu cedera (Supriyadi & Supriyono, 2014).

Dengan banyaknya kasus cedera dan jenis cedera yang terjadi dalam olahraga futsal, maka munculah inovasi media di dalam dunia kesehatan dengan sebutan *Kinesiology Tape*. *Kinesiology Tape* digunakan oleh para atlet sebagai media untuk melindungi otot dari terjadinya cedera yang disebabkan oleh aktivitas olahraga dengan intensitas rendah sampai ke tinggi (Yulianan & Setiawan, 2019). *Kinesiology Tape* sudah banyak digunakan di dalam dunia olahraga, yang meliputi sistem sendi, otot, tulang, dan jaringan penunjang di daerah sendi dan berbagai jenis cedera olahraga. *Kinesiology Tape* terbuat dari bahan yang tipis, sangat ringan, dan elastis (Ay et al., 2017). Apabila *Kinesiology Tape* diaplikasikan di area kulit, akan memberikan dampak terhadap proses aliran darah penggunaannya dan mampu memberikan efek penurunan tekanan pada area yang dipasangkan *Kinesiology Tape* (Junior dkk dalam Hasriani, 2021). *Kinesiology Tape* mulai digunakan pertama kali pada tahun 1970. Awalnya, *Kinesiology Tape* dikembangkan untuk menangani kasus cedera olahraga dan juga digunakan sebagai media penunjang jaringan tubuh yang mengalami suatu kerusakan (Krajczyk et al., 2020). Cara kerja dari *Kinesiology Tape* yakni bekerja dengan memberikan regangan atau tarikan yang elastis setelah direkatkan di bagian tubuh yang memerlukan. Kemudian *Kinesiology Tape* mampu mempengaruhi kinerja sistem neuromuskuler yakni pada bagian saraf dan otot penggunaannya (Affandi & Rochmania, 2021).

Kinesiology Tape merupakan suatu cara yang sangat baik untuk mengobati kerusakan yang dialami pada bagian tulang, sendi, otot, dan ligamen, peradangan, memar pada tubuh bagian luar, *sprain*, dan mampu menjaga kestabilan gerakan (Pyšný et al., 2015). Pengetahuan dan keterampilan penggunaan dari *Kinesiology Tape* harus tepat fungsi dan sesuai dengan sasarannya. Hal tersebut untuk menghindari munculnya perasaan tidak nyaman bagi pengguna *Kinesiology Tape* saat pemasangan plester ini serta tidak terjadi pembatasan gerak setelahnya. Setelah dilakukan pengamatan dari fenomena pemasangan *Kinesiology Tape* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejoso pada tanggal 30 Januari 2023 di lapangan MM futsal, terlihat masih jauh dari prosedur dan fungsi yang

benar. Hal ini terjadi karena para siswa sebelumnya belum mendapatkan pengajaran dan pelatihan terkait pengetahuan dan keterampilan dari *Kinesiology Tape*. Hasil dari pengamatan yang telah dilakukan oleh penulis didapatkan pengetahuan dan keterampilan siswa terkait apa itu *Kinesiology Tape* masih terbatas, cara pengaplikasian *Kinesiology Tape* ini sebagai dorongan untuk menambah kepercayaan diri pada saat di lapangan. Penggunaan plester warna warni ini sering menjadi sorotan penonton dan lawan karena digunakan sebagai *fashion* atau *style* saja tanpa mengetahui bagaimana tahapan pemasangannya yang tepat, serta fungsi sebenarnya dari plester *Kinesiology Tape*. Masalah terakhir yang didapati dari hasil pengamatan adalah, pemasangan *Kinesiology Tape* ini terlalu dekat dengan waktu aktivitas yang akan dilakukan, sehingga fungsi dari *Kinesiology Tape* tidak terwujud dengan baik.

METODE

Populasi merupakan objek atau subjek yang memiliki suatu kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya oleh penulis yang nantinya akan di generalisasikan. Populasi bukan hanya terdiri dari orang, tetapi didalamnya terdapat benda lain yang memiliki sifat (Sugiyono, 2015). Penelitian ini tidak menggunakan teknik sampel. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, karena dalam penelitian ini menggunakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejoso sebanyak 25 siswa. Adapun Pemilihan anggota dengan kriteria Inklusi sebagai berikut:

- 1) Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejoso
 - 2) Menggunakan Kinesiology Tape pada saat latihan dan pertandingan
 - 3) Siswa aktif SMA Negeri 1 Rejoso
- Kriteria Eksklusi sebagai berikut:
- 1) Siswa yang selama penelitian berhalangan hadir
 - 2) Tidak hadir tiga kali selama penelitian berlangsung tanpa keterangan
 - 3) Memiliki kulit yang alergi terhadap perekatan dari *Kinesiology Tape*

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian eksperimen sendiri dapat diartikan sebagai suatu penelitian yang dilakukan untuk

mengetahui hubungan diantara variabel yang diteliti. Penelitian eksperimen memiliki ciri yang paling menonjol dan mudah dikenali, yaitu adanya suatu perlakuan (*treatment*) yang dilakukan kepada objek yang diteliti (Maksum, 2018).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu, angket pengetahuan dan lembar observasi keterampilan. Kedua instrumen tersebut digunakan pada saat *pretest* dan *posttest* untuk menggali terkait pengetahuan dan keterampilan siswa terkait penggunaan *Kinesiology Tape*. Angket yang diberikan kepada siswa di dalamnya terdapat 10 pertanyaan pilihan ganda dan siswa diberikan waktu untuk menjawab selama 15 menit. Untuk pengumpulan data dengan lembar observasi, peneliti dibantu oleh 4 orang observer yang kualifikasinya telah ditentukan sebelumnya untuk membantu dalam mengamati dan mengisi pada lembar observasi terkait keterampilan siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mean*, Standar Deviasi (SD), Varian (S), Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*), uji non parametrik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dan Presentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data di bawah ini didapatkan melalui *pretest* dan *posttest* yang diambil pada saat penelitian berlangsung. Didalamnya terdapat tes pengetahuan dengan menggunakan angket, dan tes keterampilan dengan menggunakan lembar observasi. Hasil analisis data ini akan dilakukan perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 25, hal ini di maksudkan agar perhitungan data dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Angket yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan hasil 0,768 dari 10 item soal, di mana hasil ini lebih besar dari 0,6. Dengan hasil ini maka angket dikatakan reliabel.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejoso yang berjumlah 25 siswa. Penelitian ini berlangsung selama dua kali pertemuan, dimana tempat penelitian dilakukan di halaman dan lapangan basket SMA Negeri 1 Rejoso. Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 14 mei 2023 yang didalamnya siswa akan melakukan *pretest* angket dan *pretest* lembar observasi. Kemudian siswa akan diberikan *treatment* berupa pembelajaran terkait *Kinesiology Tape*.

Tabel 1. Uji Deskriptif Data

Variabel	N	Mean	Varian	SD	Min	Max
Angket Pretest	17	22,35	181,618	13,477	0	50

Variabel	N	Mean	Varian	SD	Min	Max
Angket Posttest		79,41	80,882	8,993	60	90
Observasi Pretest		36,47	274,265	16,561	10	60
Observasi Posttest		76,47	99,265	9,963	60	90

Berdasarkan analisis pada tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil pretest angket dari 17 siswa memiliki rata-rata 22,35 dengan nilai standar deviasi 13,477, varian 181,618 dan nilai terendah adalah 0 dan tertinggi 50. Sedangkan pada pretest lembar observasi dari 17 siswa memiliki rata-rata 36,47 dengan nilai standar deviasi 16,561, varian 274,265 dan nilai terendah 10 dan tertinggi 60. Sedangkan hasil dari posttest angket dari 17 siswa mendapatkan nilai rata-rata 79,41 dan standar deviasi 8,993, varian 80,882 dan nilai terendah 70 dan tertinggi 90. Untuk lembar observasi posttest mendapatkan nilai rata-rata 76,47 dengan standar deviasi 9,963, varian 99,265 dan nilai terendah 60 dan tertinggi 90.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	Signifikan	P-Value	Keterangan
Angket Pretest	0,05	0,123	Normal
Angket Posttest	0,05	0,016	Tidak Normal
Observasi Pretest	0,05	0,140	Normal
Observasi Posttest	0,05	0,000	Tidak Normal

Uji Normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas data perlu digunakan untuk mengetahui bahwa data yang telah diperoleh berdistribusi secara normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai sig > α (0,05). Berdasarkan pada tabel 2 di atas, maka didapatkan nilai signifikan angket pretest lebih besar dari nilai α (0,05) dengan kata lain yaitu sig > α (0,123 > 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa data ini normal. Nilai signifikansi angket posttest lebih kecil dari α (0,05) dengan kata lain sig < α (0,016 < 0,05) sehingga data ini dikatakan tidak normal. Nilai signifikan observasi pretest lebih besar dari nilai α (0,05) dengan kata lain sig > α (0,140 > 0,05) sehingga dapat disimpulkan data ini normal.

Nilai signifikan observasi posttest lebih kecil dari nilai α (0,05) dengan kata lain sig < α (0,000 < 0,05) sehingga disimpulkan data ini tidak normal. Di karenakan ada data yang tidak berdistribusi secara normal, maka tidak dapat dilakukan uji *T-Test*, dan selanjutnya akan diuji menggunakan uji non parametrik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	N	Z	P-Value
Angket Pre-Post	17	-3.635 ^b	0,000
Observasi Pre-Post	17	-3.530 ^b	0,000

Pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, data dikatakan berdistribusi ada beda jika nilai sig atau *P-Value* < α (0,05). Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukan angket *pre-post* yang diikuti oleh 17 siswa mendapatkan nilai Z -3.635 dan pada observasi *Pre-Post* mendapatkan nilai Z -3.530. Dari perhitungan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat diketahui bahwa pada angket *pre-post* dan observasi *pre-post* keduanya mendapatkan nilai sig atau *P-Value* sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga data tersebut dapat dikatakan signifikan ada beda. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan keterampilan tentang penggunaan *Kinesiology Tape* terhadap pencegahan cedera siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Rejos.

Tabel 4. Peningkatan

Variabel	Persentase
Angket	255% (2,55 kali)
Lembar Observai	110% (1,10 kali)

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang diadakan oleh pihak sekolah di luar dari jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan keterampilan olahraga siswa sebagai upaya meraih prestasi di luar dari prestasi akademik (Herdiandani & Djawa, 2020).

Permainan futsal dapat dikatakan sebagai olahraga bola besar yang menyerupai sepakbola. Secara sederhana, futsal diartikan model mini dari sepakbola, karena kemiripan dari sarana pasarana yang hampir sama dan dimainkan dengan dua tim yang saling berhadapan, namun pada futsal jumlah pemain lebih sedikit (Musthofa et al., 2019). Pada tahun 1989, kejuaraan futsal tingkat dunia (*Futsal World Cup*) mulai di pertandingkan. Kejuaraan ini hanya bisa diikuti oleh negara saja, dan pelaksanaannya setiap 4 tahun sekali. Pada gelaran pertama pada tahun 1989, kejuaraan ini diikuti oleh 16

negara yang kemudian bertambah menjadi 24 negara pada tahun 2012 (Naser et al., 2017).

Cedera olahraga adalah kelainan yang terjadi pada otot ataupun sendi yang mampu mempengaruhi performa yang diakibatkan oleh aktivitas olahraga (Mubarok et al., 2021). Terjadinya cedera dapat dicegah dengan beberapa cara, antara lain sesaat sebelum aktivitas olahraga berlangsung, saat aktivitas olahraga dilakukan, dan setelah melakukan aktivitas olahraga. Pencegahan cedera sendiri dapat diartikan sebagai upaya mengurangi dampak dari cedera yang dapat terjadi pada tubuh (Nasri & Leni, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, maka temuan dari penelitian ini adalah, terdapat perbedaan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan terkait penggunaan *Kinesiology Tape* untuk pencegahan cedera siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA negeri 1 Rejoso. *Kinesiology Tape* merupakan suatu metode yang terbilang efektif yang mampu membantu dalam mengurangi perasaan nyeri pada tubuh, mencegah terjadinya cedera dan mampu meningkatkan kinerja dari otot dan sendi (Analauw et al., 2018). Pemberian *treatment* atau perlakuan terkait pengetahuan dan keterampilan penggunaan *Kinesiology Tape* pada siswa ekstrakurikuler futsal mampu memberikan tambahan pengetahuan dan keterampilan mereka menjadi lebih baik dari sebelumnya dan mampu untuk mencegah terjadinya cedera. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Yuliawan & Setiawan, (2019) mereka menjelaskan bahwa penggunaan *Kinesiology Tape* pada dasarnya mampu memberikan proteksi terhadap cedera dan merehabilitasi cedera, serta mampu memberikan fasilitas terhadap kinerja dari otot dan sendi. Penelitian ini terbilang cukup baru, karena membahas bagaimana pengetahuan dan keterampilan penggunaan *Kinesiology Tape* untuk mencegah terjadinya cedera.

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irawati, (2021) dengan judul “Pengaruh Pemberian *Kinesio Tape* Terhadap *Ankle Sprain* : *Narrative Review*” dan Affandi & Rochmania (2021) dengan judul “Efek Aplikasi *Kinesio Taping* Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat”. Kedua penelitian tersebut bukan membahas sama halnya seperti penelitian ini, tetapi membahas secara langsung dan spesifik terkait bagaimana fungsi dari *Kinesiology Tape* terhadap kasus cedera yang terjadi. Pemberian *treatment* atau perlakuan terkait *Kinesiology Tape* terbukti sangat berpengaruh untuk siswa, dikarenakan sebelumnya pengetahuan dan keterampilan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal masih terbatas, karena siswa tersebut sebelumnya benar-benar belum mendapatkan pengajaran terkait hal tersebut. Hal ini dapat dibuktikan

dari bagaimana cara siswa mengetahui fungsi dan teknik pengaplikasian *Kinesiology Tape* yang sesuai dan benar setelah diberikan nya sebuah *treatment*. Setiap siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan yang berbeda-beda terhadap satu sama lain, tetapi dengan diberikan nya *treatment* tersebut peningkatan dari sebelum diberikan nya *treatment* sudah terlihat cukup meningkat. Implikasi dari penelitian ini adalah sesuai dengan temuan dari penelitian ini, yaitu bagi siswa itu sendiri.

Setiap siswa memiliki perbedaan terhadap pengetahuan dan keterampilan terkait penggunaan *Kinesiology Tape* untuk pencegahan cedera. Tetapi pada dasarnya, pengaplikasian *Kinesiology Tape* harus disesuaikan dengan kebutuhan dan fungsinya, mulai dari jenis potongan sampai ke persentase tarikan. Selain itu, penelitian ini dapat dikembangkan di kemudian hari yang sama halnya membahas tentang pengetahuan dan keterampilan penggunaan *Kinesiology Tape* untuk pencegahan cedera. Didalam penelitian ini juga memiliki kekurangan dan keterbatasan, antara lain peneliti tidak meneliti secara lebih yang disebabkan oleh keterbatasan waktu dan biaya yang dialami peneliti.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil analisis serta pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan pengetahuan dan keterampilan tentang penggunaan *Kinesiology Tape* terhadap pencegahan cedera siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rejoso.

Saran

Berdasarkan dari hasil data pada penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru dan Pembina ekstrakurikuler
Guru diharapkan memperhatikan siswanya terkait suatu media yang digunakan, dimana penggunaan media *Kinesiology Tape* tersebut sudah sesuai dengan fungsi nya atau tidak. Guru juga bisa ikut berperan serta dalam pengajaran terkait *Kinesiology Tape* agar para siswa lebih paham terkait hal yang berhubungan dari segala aspek *Kinesiology Tape*.
2. Bagi Siswa
Siswa diharapkan mempelajari secara seksama terkait fungsi dan tata cara pengaplikasian *Kinesiology Tape* agar manfaat utama *Kinesiology Tape* dapat dirasakan secara maksimal.
3. Bagi peneliti
Peneliti diharapkan tidak mudah merasa cukup dan berpuas diri terhadap apa yang telah dicapai. Apabila peneliti ingin melakukan penelitian lebih

lanjut terkait *Kinesiology Tape*, semoga kedepannya bisa melakukan penelitian dengan lingkup populasi atau sampel yang lebih banyak lagi dan dapat membahas secara spesifik terkait permasalahan pencegahan cedera olahraga dengan *Kinesiology Tape*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. I., & Rochmania, A. (2021). Efek Aplikasi Kinesio Taping Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 40–47.
- Analauw, I., Mogi, T., & Damopolii, C. (2018). Efektifitas Kinesio Taping Terhadap Nyeri dan Performa Fungsional Pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1, 1. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22189>
- Ay, S., Konak, H. E., Evcik, D., & Kibar, S. (2017). The effectiveness of kinesio taping on pain and disability in cervical myofascial pain syndrome. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 57(2), 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2016.03.012>
- Hasriani. (2021). *PENGARUH KINESIO TAPING TERHADAP PERUBAHAN FLEKSIBILITAS PADA PELARI AKIBAT ILIOTIBIAL BAND SYNDROME (ITBS)* (Vol. 26, Issue 2). Universitas Hasanuddin.
- Herdiananu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. *Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma Egy*, 08, 97–108.
- Irawati, T. (2021). *Pengaruh Pemberian Kinesio Tape Terhadap Ankle Sprain: Narrative Review*. Universitas Aisiyiah Yogyakarta.
- Krajczyk, M., Krajczyk, E., Bogacz, K., Luniewski, J., Lietz-Kijak, D., & Szczegieliński, J. (2020). The possibility of the use of Kinesio Taping in internal, oncologic, and neurologic diseases: A systematic review and meta-analysis. *Explore*, 16(1), 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.07.017>
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Unesa University Press*.
- Mubarok, K., Julianto, M. A., & Dai, M. (2021). Pencegahan Cedera dalam Permainan Sepak Bola. *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan*, 1(2), 71–78.
- Musthofa, M., Wiyanto, A., & Setyawan, D. A. (2019). Minat Siswa Dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(1).
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.13>
- Pham, H. T., Le, T. L., Duong, Q. H., Vu, T. N., Nguyen, T. N., & Nguyen, T. N. A. (2021). Dataset on the effect of extracurricular activities on positive youth development. *Data in Brief*, 38, 107363. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.107363>
- Pyšný, L., Pyšná, J., & Petrů, D. (2015). Kinesio Taping Use in Prevention of Sports Injuries During Teaching of Physical Education and Sport. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.039>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D). In *Alfabeta*. Alfabeta.
- Supriyadi, & Supriyono. (2014). Analisis Cedera Olahraga Dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Nalumsari. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(1), 23–27.
- Syakir, M., Hasmin, & Sani, A. (2017). Analisis Kegiatan Pendidikan Ekstrakurikuler Untuk Pembentukan Karakter Disiplin Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai Borong. *Jurnal Mirai Management*, 2(2), 108–125.
- Wicaksono, P. A., Adi, S., & Abdullah, A. (2022). *Gambaran Pengetahuan Mengenai Cedera Engkel Pada Atlet Futsal Putra UASB Universitas Negeri Malang*. 4(11), 1029–1033.
- Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). Sosialisasi Pencegahan Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Menggunakan Kinesio Taping Pada Sekolah Sepak Bola Lambur II. *Cerdas Sifa*, 1(2), 47–55.