

PENGARUH KINESIOTAPING PADA PERGELANGAN KAKI TERHADAP KESEIMBANGAN ORANG SEHAT (*LITERATURE REVIEW*)

Gusti Gufron¹, Azizati Rochmania², Tutur Jatmiko², Aghus Sifaq²

¹s-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

²Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: gustigufron16060474039@mhs.unesa.ac.id
azizatirochmania@unesa.ac.id
tuturjatmiko@unesa.ac.id
aghussifaq@unesa.ac.id

ABSTRAK

Keseimbangan merupakan faktor inti bagi seseorang saat melakukan olahraga atau dalam arti luas bergerak. Dalam melakukan gerakan yang maksimal keseimbangan berperan dalam efektifitas dan efisiensi gerakan. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan kinesiio taping di pergelangan kaki pada keseimbangan orang sehat. Studi literatur ini menggunakan metode *literature review* 11 Artikel (10 artikel berasal dari jurnal internasional dan 1 artikel berasal dari jurnal nasional) yang bersumber dari *dated based Google Scholar*. Teknik pengumpulan data pada studi literatur ini yaitu menggunakan data sekunder yang diambil dari hasil jurnal atau penelitian sebelumnya. Dari hasil Studi literatur dengan meninjau ulang dari 11 jurnal scopus yang menjadi literatur mendapatkan hasil sebanyak 7 jurnal yang menyatakan bahwa pemasangan kinesiio taping pada pergelangan kaki orang sehat memiliki pengaruh terhadap keseimbangan, dan mendapat 4 jurnal yang menyatakan bahwa pemasangan Kinesiio taping pada pergelangan kaki orang sehat tidak memiliki pengaruh terhadap keseimbangan. Dengan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa kinesiio taping pada pergelangan kaki memiliki pengaruh terhadap keseimbangan.

Kata Kunci: *Kinesiio Taping, Keseimbangan, Pergelangan kaki, Orang Sehat*

ABSTRACT

Balance is a core factor for a person when doing sports or in the broad sense of moving. In carrying out the maximum movement, balance plays a role in the effectiveness and efficiency of the movement. This literature study aims to determine the effect of using kinesiio taping on the ankle on the balance of healthy people. This literature study uses a literature review method of 11 articles (10 articles from international journals and 1 article from national journals) sourced from the Google Scholar database. Data collection techniques in this literature study are using secondary data taken from the results of journals or previous research. From the results of a literature study by reviewing 11 Scopus journals that became literature, 7 journals stated that the installation of Kinesiio taping on the ankles of healthy people had an effect on balance, and got 4 journals which stated that the installation of Kinesiio taping on the ankles of healthy people has no effect on balance. With these results, it can be concluded that kinesiio taping on the ankle has an influence on balance

Keywords: *Kinesiio Taping, Balance, Ankle, Healthy People*

PENDAHULUAN

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeleletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan itu sendiri merupakan faktor inti bagi seseorang saat melakukan olahraga atau

dalam arti luas bergerak. Dalam melakukan gerakan yang maksimal keseimbangan berperan dalam efektifitas dan efisiensi untuk gerakan fleksibilitas, koordinasi, endurance, dan power. Individu akan mendapat meminimalkan jatuh jika keseimbangannya bagus, yang di tunjang dengan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya atau pusat massa tubuhnya dalam melawan gravitasi serta menyeimbangkan dan mempertahankannya pada bidang tumpu, dan selalu dalam keadaa stabil walaupun bagian tubuh

lainnya bergerak, ucap Bowolaksono (Khairi & Imania, 2017).

Menurut O'Sullivan (Juniardi, 2013), keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu atau tumpuan, yang terutama pada saat posisinya tegak. Sedangkan pendapat lain juga dikemukakan oleh Ann Thomson (2015) bahwa keseimbangan adalah kemampuan dalam menggunakan aktivitas otot dalam skala minimal, baik itu statik ataupun dinamis guna upayanya menyeimbangkan posisi tubuh dalam setiap kondisi. Keseimbangan dapat didefinisikan juga sebagai kemampuan yang berhubungan dalam mengontrol pusat gravitasi (*center of gravity*) atau pusat massa tubuh (*center of mass*) terhadap sebuah bidang tumpu (*base of support*).

Tidak hanya dalam bidang olahraga namun, dalam kehidupan sehari-hari setiap individu juga memerlukan keseimbangan. Salah satu unsur utama manusia dapat berjalan dengan baik adalah keseimbangan tubuh. Keseimbangan dapat bekerja secara maksimal apabila di tunjang dengan kemampuan otot yang maksimal pula, sehingga kedua komponen dapat bekerja secara seimbang. Salah satunya adalah pergelangan kaki.

Keseimbangan merupakan faktor inti bagi seseorang saat melakukan olahraga atau dalam arti luas bergerak. Dalam melakukan gerakan yang maksimal keseimbangan berperan dalam efektifitas dan efisiensi untuk gerakan fleksibilitas, koordinasi, endurance, dan power. Individu akan mendapat meminimalkan jatuh jika keseimbangannya bagus, yang di tunjang dengan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya atau pusat massa tubuhnya dalam melawan gravitasi serta menyeimbangkan dan mempertahankannya pada bidang tumpu, dan selalu dalam keadaan stabil walaupun bagian tubuh lainnya bergerak, ucap Bowolaksono (Khairi & Imania, 2017).

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi keseimbangan, salah satunya adalah pergelangan kaki. Dalam pergelangan kaki terdapat tulang, ligament, otot, dan tendon. Tulang pergelangan kaki terdiri dari *fibula*, *tibia*, dan *talus navicular*. Sedangkan ligament yang terdapat pada pergelangan kaki adalah *anterior talofibular ligament*, *calcaneal fibular ligament*, dan *posterior talofibular ligament* (Nugroho & Ambardini, 2016).

Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena Kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor

genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional. (Bessy Sitorus, 2015)

Sudah menjadi kondisi umum bagi orang yang berolahraga lalu mengalami cedera engkel atau pergelangan kaki. Dalam data cedera olahraga mencapai 30% cedera terkilirnya pergelangan kaki saat berolahraga. Bahkan, cedera ini bisa terjadi tanpa melakukan aktivitas olahraga sekalipun. Keseimbangan dan menstabilkan sendi engkel juga telah didukung dengan otot-otot dan ligament pada pergelangan kaki. Otot, tendon dan bahkan ligamen memiliki batasan maksimal gerak, apabila gerakan-gerakan melebihi batasan tersebut akan menyebabkan kerusakan ligamen, otot bahkan tendon. Sederhananya, apapun aktivitas atau kegiatan pergelangan kaki yang dilakukan, dapat memiliki resiko cedera. Banyak hal yang bisa menjadi penyebab cedera pergelangan kaki, seperti: aktivitas sehari-hari, berlari dan melompat atau meloncat, serta olahraga dengan aktivitas yang berlebihan (Sumiadi, 2017).

Dari penjabaran diatas, dunia olahraga terus mengembangkan teknologi dalam bidang keolahragaan yang dapat mengatasi cedera, mempercepat pemulihan cedera ataupun mengoptimalkan kondisi fisik para olahragawan. Salah satunya yang populer dan cukup umum dipakai saat ini adalah kinesiotalaping.

Kinesiotalaping merupakan benda yang memiliki rupa seperti perekat yang berbentuk pita dan terbuat dari lateks. Kinesiotalaping pertama kali dikembangkan di Jepang oleh seseorang yang bernama Dr. Kenzo Kase, seorang *Chiropractor*. Kinesiotalaping adalah benda sejenis plester perekat yang berbentuk pita dan terbuat dari bahan *lateks*. Kinesiotalaping juga terdapat beberapa ukuran. Pada dasarnya, praktisi biasanya menggunakan ukuran 2 inci dengan panjang 5 meter. Pada saat digunakan, pita ini tidak akan menimbulkan penekanan bahkan membatasi pergerakan pada area perekatan karena pita ini memiliki ketebalan dan elastisitas yang hampir mirip dengan kulit manusia. Kualitas elastisitas dari kinesiotalaping bisa efektif sampai 3-5 hari. Kelenturan pita kinesiotalaping ini mempunyai potensi bentangan dari panjang aslinya hingga sebesar 100%. Kinesiotalaping terdiri dari untaian *elastis polimer* yang dibungkus oleh 100% serat kapas. Serat kapas memungkinkan adanya penguapan keringat pada tubuh dan memungkinkan mengeringkan dengan cepat. (Yudik Prasetyo, 2013).

Kinesiotalaping mempunyai beberapa fungsi di antaranya: 1). Meningkatkan fungsi otot. 2). Mengaktifkan sirkulasi darah dan limpa. 3). Membantu fungsi persendian, dan membetulkan

arah pergerakan dan meningkatkan stabilitas bagian ruas-ruas. Kinesiotaping dapat melemaskan otot dan menurangi rasa sakit. Kinesiotaping sendiri bentuknya tipis dan memiliki sifat mekanis yang elastis. Mirip dengan kulit untuk memungkinkan jangkauan gerak yang normal (Aljowair, 2013).

Berkaitan dengan beberapa penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh kinesiotaping pada pergelangan kaki terhadap keseimbangan orang sehat, yang sudah diketahui bahwa bagian pergelangan kaki merupakan komponen penting dalam hal keseimbangan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review, dengan menggunakan

pencarian secara komprehensif, seperti pencarian jurnal melalui internet, Google Scholar dan Jurnal Prestasi Olahraga pencarian dalam database jurnal penelitian dan melakukan tinjauan ulang terkait jurnal penelitian yang akan digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kinesio Taping, Keseimbangan, Pergelangan kaki, Orang Sehat. Terdapat 11 jurnal yang diperoleh dan digunakan sebagai bahan literature yang meliputi kesamaan pembahasan, kesesuaian topik dan hasil penelitian dari setiap jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini dibahas mengenai hasil dari penelitian dan analisis data yang telah dilakukan melalui metode Review Literature, 11 jurnal yang sudah ditinjau ulang adalah sebagai berikut :

NO	PENULIS	TUJUAN	METODE	SAMPEL	HASIL PENELITIAN	INDEKS
1	Nakajima, M. A. Baldrige C. 2013 <i>The Effect Of Kinesio® Tape On Vertical Jump And Dynamic Postural Control</i>	Untuk mengetahui apakah Penerapan kinesio tape tex memiliki efek Ketika melakukan lompatan secara <i>vertical</i> dan <i>control</i> postural dinamis pada individu muda yang sehat	<i>Random Participations</i>	52 Subjek 28 Laki-laki dan 24 Perempuan	Hasil penelitian menunjukkan efek signifikan secara statistik dari KT pada <i>control postur dinamis</i> . Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki peningkatan yang signifikan pada <i>control postural dinamis</i> , tetapi tidak ada peningkatan dari siswa laki-laki *Mendukung	Q4
2	Yin, L. Wang, L. 2020 <i>Acute Effect of Kinesiology Taping on Postural Stability in Individuals With Unilateral Chronic Ankle Instability</i>	Untuk mengetahui efek akut kinesio taping pada <i>control postural</i> melalui <i>Computerized Dynamic Postugraphy</i> (CDP) dan yang dirasakan oleh <i>Chronic ankle instability (CAI)</i>	<i>Participation</i>	35 laki-laki	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kinesio Taping memberikan stabilitas dan kenyamanan yang dirasakan lebih baik. *Mendukung	Q2
3	Fayson, S. D. Needle, A. R. Kaminski, T. W. 2015	Untuk menentukan bagaimana pengaplikasian	<i>Pre Test- Posttest</i> kelompok tunggal	22 orang dewasa sehat tanpa Riwayat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kinesio Taping	Q2

	<i>The Effect of Ankle Kinesio Tape on Ankle Muscle Activity During a Drop Landing</i>	Kinesio Taping pada sendi pergelangan kaki mengubah kekuatan dan aktivitas otot selama Melakukan <i>manuver drop-jump</i>		cedera pergelangan kaki	menurunkan aktivitas otot di pergelangan kaki selama melakukan manuver drop-jump pada peserta yang tidak memiliki Riwayat cedera. *Tidak mendukung	
5	Semple, S. Esterhuysen, C. Grace, J. 2012 <i>The Effects of Kinesio Ankle Taping on Postural Stability in Semiprofessional Rugby Union Players</i>	Untuk mengetahui apakah pemansangan Kinesio Taping pada pergelangan kaki mempengaruhi stabilitas postural pada pemain Rugby Union	<i>Desain Studi Crossover Eksperimental</i>	31 pemain <i>Rugby Union</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kinesio Taping dapat meningkatkan stabilitas postural dengan cara yang bergantung pada posisi pemain Rugby Union. *Mendukung	Q4
6	Acta, M. M. 2019 <i>Effects Of Kinesio Taping On Postural Stability In Young Soccer Players</i>	Untuk mengetahui pengaruh kinesio taping terhadap stabilitas postural pada pemain sepakbola muda	Eksperimental	62 pemain sepakbola muda dari <i>Cayyolu Sports Club</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Kinesio Taping dapat meningkatkan stabilitas postural dan menurunkan resiko cedera. *Mendukung	Q4
7	Choukou, M. A. Hijazi, S. 2013 <i>Effectiveness of Ankle Taping on Ankle Joint Kinematics During Walking on Level Ground</i>	Untuk mengetahui Efektivitas Rekaman Pergelangan Kaki pada Kinematika Sendi Pergelangan Kaki Selama Berjalan	Eksperimental	20 orang laki-laki yang sehat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ankle Taping tidak hanya bermanfaat bagi pergelangan kaki yang terluka tetapi juga untuk meningkatkan stabilitas fungsional yang tidak terluka. Oleh karena itu, teknik ini bisa menjadi digunakan untuk mereformasi ketidakstabilan postural	Q1

					*Mendukung	
8	Silva, A. G. Cruz, A. 2015 <i>A comparison of the effects of white athletic tape and kinesiotape on postural control in healthy individuals</i>	Untuk mengetahui perbandingan Ketika menggunakan efek atletik taping dan Kinesio Taping pada <i>control postural</i> individu yang sehat	Eksperimental	15 peserta sehat terdiri dari 6 perempuan dan 9 laki laki	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan atletik tapik dan Kinesio Taping tidak meningkatkan <i>control postural</i> pada orang sehat.	Q3
					*Tidak mendukung	
9	Hosp, S. Dkk. 2018 <i>Does Kinesiology tape counter exercise-related impairments of balance in the elderly?</i>	Untuk mengevaluasi pengaruh Kinesio Taping terhadap keseimbangan dinamis, <i>stabilitas postural</i> dan <i>proprioception</i> setelah aktivitas fisik pada orang dewasa yang sehat dan orang tua	Eksperimental	12 orang tua dengan rentang umur 63-77 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan fisik dalam keseimbangan dinamis, <i>stabilitas postural</i> dan <i>proprioception</i> lutut cenderung lebih mengalami penurunan kinerja ketika tidak menggunakan kinesio taping, jadi penggunaan kinesio taping dapat membantu mengurangi resiko jatuh dan cidera terhadap orang tua.	Q1
					*Mendukung	
10	Affandi, M. I. Efek Aplikasi Kinesio Taping Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat	Untuk mengetahui apakah ada efek Aplikasi Kinesio Taping Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat	<i>Metode Study Literature Review</i>	15 Jurnal Nasional dan Internasional	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Penggunaan kinesio taping dapat meningkatkan stabilitas postural jika diaplikasikan pada otot yang menjadi komponen pendukung stabilitas postural.	
					*Mendukung	
11	<i>Esposito, F. Dkk.</i>	Untuk mengetahui apakah aplikasi	<i>Metode controlled</i>	15 pemain sepakbola	Hasil penelitian menunjukkan	Q3

2021 <i>Does ankle Kinesio Taping application improve static and dynamic balance in healthy trained semi-professional soccer male players? A single blinded randomized placebo controlled crossover study</i>	kinesio taping pada pergelangan kaki meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada pemain sepakbola semi-profesional yang terlatih dan sehat.	<i>crossover study</i>	semi-profesional dalam satu tim yang sama	bahwa pengaplikasian Kinesio Taping tidak memberikan peningkatan pada keseimbangan statis dan dinamis pada pemain sepakbola semi-profesional. *Tidak mendukung
--	---	------------------------	---	---

Penggunaan kinesio taping pada beberapa kasus yang dijabarkan melalui 11 jurnal yang telah ditinjau ulang memiliki masing-masing kegunaan di setiap masalah yang menjadi poin pembahasan. Dari 11 jurnal yang telah ditinjau terdapat 7 jurnal dengan hasil yang setuju bahwa pengaplikasian Kinesio Taping bisa memberikan dampak positif, berikut penjabaran sebagai berikut :

1. Nakajima, M. A. Dkk dalam jurnalnya yang dilakukan dengan sampel eksperimen kepada 52 subjek dengan hasil penelitian menunjukkan efek signifikan secara statistik dari KT pada control postur dinamis.
2. Yin, L. Wang, L. yang dalam jurnalnya bertujuan Untuk mengetahui efek akut Kinesio Taping pada control postural yang dilakukan terhadap 35 subjek dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Kinesio Taping memberikan stabilitas dan kenyamanan yang dirasakan lebih baik.
3. Hosp, S. Dkk. dengan 12 subjek yang bersedia untuk berpartisipasi dengan tujuan Untuk mengevaluasi pengaruh Kinesio Taping terhadap keseimbangan dinamis, stabilitas postural dan proprioception setelah aktivitas fisik pada orang dewasa yang sehat kemudian didapatkan hasil penelitian bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan fisik dalam keseimbangan dinamis, stabilitas postural dan proprioception lutut cenderung lebih mengalami penurunan kinerja Ketika tidak menggunakan kinesio taping, jadi penggunaan kinesio taping dapat membantu mengurangi resiko jatuh dan cidera.
4. Choukou, M. A. Hijazi, S. melakukan eksperimen kepada 20 orang sehat Untuk mengetahui Efektivitas Rekaman Pergelangan Kaki kemudian dalam eksperimen tersebut memberikan hasil bahwa Ankle Taping tidak hanya bermanfaat bagi pergelangan kaki yang terluka tetapi juga untuk meningkatkan stabilitas fungsional yang tidak terluka. Oleh karena itu, teknik ini bisa menjadi digunakan untuk mereformasi ketidakstabilan postural pada Kinematika Sendi Pergelangan Kaki Selama Berjalan.
5. Acta, M. M. melakukan eksperimen kepada 65 pemain sepakbola muda Untuk mengetahui pengaruh kinesio taping terhadap stabilitas postural pada pemain sepakbola muda kemudian didapatkan hasil penelitian bahwa penggunaan Kinesio Taping dapat meningkatkan stabilitas postural dan menurunkan resiko cedera.
6. Affandi, M. I. melakukan pengkajian ulang ke 15 jurnal nasional dan internasional, setelah melakukan pengkajian ulang didapatkan hasil bahwa Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Penggunaan kinesio taping dapat meningkatkan stabilitas postural jika diaplikasikan pada otot yang menjadi komponen pendukung stabilitas postural.
7. Semple, S. Esterhuysen, C. Grace, J. juga melakukan Desain Studi Crossover Eksperimental terhadap 31 pemain Rugby Union Untuk mengetahui apakah pemasangan Kinesio Taping pada pergelangan kaki mempengaruhi stabilitas postural pada pemain Rugby Union dari Desain Studi Crossover tersebut didapatkan hasil bahwa Kinesio

Taping dapat meningkatkan stabilitas postural dengan cara yang bergantung pada posisi pemain Rugby Union.

Selain dari 7 jurnal yang mendukung jurnal ini adapula 4 jurnal yang tidak setuju bahwa pengaplikasian kinesio taping dapat memberi dampak positif seperti yang ditemukan dalam jurnal penelitian oleh :

1. Esposito, F.Dkk. dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengaplikasian Kinesio Taping tidak memberikan peningkatan pada keseimbangan statis dan dinamis pada pemain sepakbola semi-profesional karena hasil menunjukkan selama eksperimen dilakukan hasil menunjukkan bahwa penggunaan Kinesio Taping yang diaplikasikan terhadap subjek .
2. selain itu jurnal dari Silva, A. G.Cruz, A. juga membahas tentang bagaimana perbandingan ketika menggunakan efek atletik taping dan Kinesio Taping pada control postural individu yang sehat yang dilakukan dengan eksperimen terhadap 15 subjek kemudian mendapatkan hasil penelitian bahwa penggunaan atletik tapik dan Kinesio Taping tidak meningkatkan control postural pada orang sehat hal ini terjadi karena gangguan mendadak pada sembilan subjek dengan ketidakstabilan fungsional unilateral pergelangan kaki.
3. Fayson, S. D. Needle, A. R. Kaminski, T. W juga melakukan Pre Test-Posttest kelompok tunggal terhadap 22 orang dewasa yang sehat tanpa Riwayat cedera pada pergelangan kakinya, kemudian didapatkan hasil bahwa Kinesio Taping menurunkan aktivitas otot di pergelangan kaki selama melakukan manuver drop-jump pada peserta yang tidak memiliki Riwayat cedera.
4. Shields, C.A. juga melakukan eksperimen terhadap 60 pemuda yang duduk dibangku kuliah dengan pembagian 30 pemuda sehat dan 30 pemuda dengan Riwayat cedera, dalam eksperimen ini mendapatkan hasil bahwa tidak ditemukan perubahan yang relevan secara

meyakinkan setelah aplikasi Kinesio Tape ke pergelangan kaki.

Dari 11 penelitian tersebut peneliti menggunakan berbagai macam metode dan rancangan penelitian yaitu *metode true experimental* dengan rancangan *crossover randomized study*, *metode experimental study design*, *metode penelitian deskriptif*, *metode experimental study* dengan rancangan *crossover randomized controlled trial*, *metode*

experimental study dengan *rancangan randomized controlled trial pretest* dan *posttest*, *metode quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. 11 peneliti yang sesuai dengan kriteria inklusi lebih banyak memilih untuk menggunakan metode penelitian *experimental study*. Hal tersebut karena metode penelitian *experimental study* memiliki kemampuan paling kuat dalam membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas mengenai hubungan sebab akibatnya.

Penggunaan Kinesio Taping dapat meningkatkan stabilitas postural dan menurunkan resiko cedera, begitu pula jika dipasangkan kepada orang yang sehat tanpa riwayat sakit suatu apapun seperti yang dijelaskan oleh Acta, M. M. dalam jurnal penelitiannya yang berjudul "*effects of kinesio taping on postural stability in young soccer players*". Pemasangan kinesio taping pada pergelangan kaki dari literatur yang digunakan peneliti memiliki metode yang berbeda-beda. Dengan metode *eksperimental study* yang sudah dilakukann peneliti di beberapa literasi rujukan menunjukkan bahwa pemasangan kinesio taping memberikan dampak yang cukup signifikan untuk meningkatkan stabilitas postural yang pada akhirnya membantu tubuh untuk menjaga keseimbangan. Jadi hasil dari 11 penelitian yang digunakan peneliti menunjukkan bahwa pemasangan kinesio taping akan mendukung otot dan meningkatkan kemampuan otot untuk berkontraksi bahkan ketika melemah akibat cedera, nyeri dan kelelahan, mengendurkan otot dan akan melindungi otot dari kram dan kontraksi berlebihan. Hal ini akan meningkatkan kinerja otot dan jangkauan gerak. Kemudian pemasangan Kinesio Tapin juga dapat meminimalisir terjadinya cedera, meningkat performa *stabilitas postural*, meningkatkan sirkulasi darah dan limpa, memberikan efek positif pada keseimbangan, meningkatkan stabilitas sendi, meningkatkan pengkangan statis pada sendi pergelangan kaki, meningkatkan ketangkasan, jangkauan, kelincahan, memperbaiki mobilitas gerak, dan meningkatkan fungsi kerja otot.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* atau penulisan diperoleh sebagai berikut:

1. Pemasangan kinesio taping pada pergelangan kaki (*ankle*) orang sehat berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan berdiri dan meningkatkan stabilitas *mediolateral* pada pergelangan kaki.
2. pemasangan kinesio taping akan mendukung otot dan meningkatkan kemampuan otot untuk berkontraksi bahkan ketika melemah akibat

cedera, nyeri dan kelelahan, mengendurkan otot dan akan melindungi otot dari kram dan kontraksi berlebihan

3. kinesio taping tidak hanya bermanfaat bagi pergelangan kaki yang terluka tetapi juga untuk meningkatkan stabilitas fungsional yang tidak terluka. Oleh karena itu, teknik ini bisa menjadi digunakan untuk mereformasi ketidak stabilan postural

Saran

Dari penelitian diatas, terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan untuk pengembangan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Berikut ini saran yang diberikan:

1. Diharapkan oleh peneliti agar hasil penelitian ini mampu menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya dalam menggunakan metode penelitian dan metode pengaplikasian kinesio taping pada pergelangan kaki; dan,
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian mengenai efek pemasangan kinesio taping pada pergelangan kaki orang sehat dengan perspektif yang berbeda sehingga akan memperkaya literatur baik bagi khalayak umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Rabb semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan kenikmatan diinul islam yang sampai saat ini kami rasakan. Tak lupa sholawat serta salam semoga selalu Allah curahkan kepada fatih al-abwab baginda besar Muhammad SAW dimana kehadiran beliau telah membawa berkah bagi umat semesta alam.

Artikel ini, khusus saya persembahkan untuk:

1. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes, selaku Rektor di Universitas Negeri Surabaya. Yang telah memberikan kesempatan saya untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Yang telah memberikan izin dalam penyusunan Artikel Ilmiah.
3. Dr. Or. Gigih Siantoro, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga. yang telah memberikan izin dalam penyusunan artikel Ilmiah.
4. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Laboratorium Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga. Yang telah memberikan pengarahan saya dalam penyusunan Artikel Ilmiah.
5. dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan dosen

pembimbing skripsi yang telah membimbing saya dalam penulisan artikel ini selama masa perkuliahan.

6. Dosen dan Karyawan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Yang telah membantu kelancaran proses penyusunan penelitian.
7. Bapak, Ibu, dan kakak saya, yang sudah melahirkan, membesarkan saya hingga sekarang ini dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan dukungan dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, B. S. N. dan R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan. *Jurnal Medikora*, 15(1), 23–38.
- Choukou, M. A., & Hijazi, S. (2013). Effectiveness of Ankle Taping on Ankle Joint Kinematics During Walking on Level Ground. *Foot and Ankle Specialist*, 6(5), 352–355. <https://doi.org/10.1177/1938640013501547>
- Esposito, F., Barni, L., Manzi, F., Braccio, P., Latella, L., Corvi, A., & Freddolini, M. (2021). Does ankle Kinesio Taping® application improve static and dynamic balance in healthy trained semi-professional soccer male players? A single blinded randomized placebo controlled crossover study. *Science and Sports*, 36(5), e167–e174. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2021.02.002>
- Fayson, S. D., Needle, A. R., & Kaminski, T. W. (2015). The effect of ankle kinesio tape on ankle muscle activity during a drop landing. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24(4), 391–397. <https://doi.org/10.1123/jsr.2014-0221>
- Affandi, M. I., & Rochmania, A. (2021). Efek Aplikasi Kinesio Taping Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 40–47.
- Gulsen, M., Pkyavas, N. O., Atici, E., Sahin, F. N., & Güler, Ö. (2019). Effects of kinesio taping on postural stability in young soccer players. *Acta Medica Mediterranea*, 35(1), 169–174. https://doi.org/10.19193/0393-6384_2019_1_27
- Hosp, S., Csapo, R., Heinrich, D., Hasler, M., & Nachbauer, W. (2018). Does Kinesiology tape counter exercise-related impairments of balance in the elderly? *Gait and Posture*, 62(March), 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.03.022>
- Juniardi, F. (2021). Faktor-Faktor Yang

- Mempengaruhi Rendahnya Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nakajima, M. A., & Baldrige, C. (2013). The effect of kinesio® tape on vertical jump and dynamic postural control. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 8(4), 393–406.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24175126>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3812836>
- Semple, S., Esterhuysen, C., & Grace, J. (2012). The effects of kinesio ankle taping on postural stability in semiprofessional rugby union players. *Journal of Physical Therapy Science*, 24(12), 1239–1242.
<https://doi.org/10.1589/jpts.24.1239>
- Shields, C. A., Needle, A. R., Rose, W. C., Swanik, C. B., & Kaminski, T. W. (2013). Effect of elastic taping on postural control deficits in subjects with healthy ankles, copers, and individuals with functional ankle instability. *Foot and Ankle International*, 34(10), 1427–1435.
<https://doi.org/10.1177/1071100713491076>
- Yin, L., & Wang, L. (2020). Acute Effect of Kinesiology Taping on Postural Stability in Individuals With Unilateral Chronic Ankle Instability. *Frontiers in Physiology*, 11(March), 1–8.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Aljowair, F. F., & Lee, C. H. (2013). *Between-Days Reliability of Hop Performance and Lower Extremities Muscle Strength Tests*.
- Silva, A. G. Cruz, A. (2015) *A comparison of the effects of white athletic tape and kinesiotape on postural control in healthy individuals*
- Khairi, A dan Imania, D. . (2017). *Perbedaan Pengaruh Heel Raises Exercise dengan Core Stability Exercise terhadap Keseimbangan Mahasiswa Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Juniardi, F. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kunjungan lansia ke posyandu lansia di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 2(1).
- Nugroho, B. S., & Ambardini, R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet tentang Cedera Ankle dan Terapi Latihan di Persatuan Telaga Utama Medikora. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Keluarga*.
- Mutohir, T. C. (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Unesa University Press*.
- sumiadi, & aprilia lika. (2017). *serba serbi cedera engkel*.
- Kase, K., Wallis, J., & Kase, T. (2003). *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping® Method. 2nd Edition*.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00192>