

ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Pada Kemampuan Daya Ledak Otot Ekstremitas Bawah Pemain Sepak Bola Rekreasional

¹Adi Satria Widjanarko, ²Tanti Ajo K, ³Robby Tjandra

Departemen Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi^{1,2,3}

Fakultas Kedokteran Diponegoro, Semarang, Indonesia

Latar belakang. Sepak bola rekreasional merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga ini membutuhkan daya ledak otot ekstremitas bawah yang besar untuk berlari cepat, menendang bola dan melompat. *Kinesio taping* banyak digunakan dalam bidang rehabilitasi terutama untuk penanganan dan pencegahan cedera sistem muskuloskeletal, namun belum cukup data yang mendukung mengenai pengaruh *kinesio taping* dalam perannya meningkatkan daya ledak otot ekstremitas bawah.

Tujuan. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kinesio taping pada kemampuan daya ledak otot ekstremitas bawah pemain sepak bola rekreasional

Metode. Penelitian ini merupakan *quasi experimental* dengan *pre-post test group design* pada 60 laki-laki usia 17-25 tahun yang bermain sepak bola rekreasional yang dibagi menjadi 2 kelompok terdiri dari kelompok perlakuan (n=30) dan kelompok kontrol (n=30). Kelompok perlakuan mendapatkan pemasangan *kinesio taping* dengan teknik fasilitasi dengan tarikan 35 % pada otot kuadrisep, gastroknemius dan soleus, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan *non-elastic adhesive tape* pada kelompok otot yang sama. Pengukuran daya ledak otot menggunakan *vertical jump* Sargent test sebelum dan setelah 30 menit intervensi pada kedua kelompok.

Hasil. Terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik rerata nilai daya ledak otot ekstremitas bawah pra dan paska intervensi pada kelompok perlakuan (p=0,000). Peningkatan perubahan rerata selisih/delta daya ledak otot ekstremitas bawah antar kelompok lebih tinggi pada pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol (p=0.000)

Kesimpulan. Terdapat peningkatan daya ledak otot ekstremitas bawah yang signifikan pada pemain sepak bola rekreasional yang diberi *kinesio taping*

Kata kunci : *daya ledak otot, ekstremitas bawah, kinesio taping, sepak bola rekreasional*