

ABSTRAK

Latar Belakang: Golf merupakan olahraga dengan risiko cedera sedang, dengan area punggung bawah sebagai salah satu lokasi cedera tersering. Penguatan *core muscle* berperan penting dalam menurunkan risiko cedera. *Kinesio taping* diduga mampu meningkatkan aktivasi dan kekuatan otot serta mendukung fungsi neuromuscular dalam olahraga.

Tujuan: Mengetahui pengaruh penambahan *kinesio taping* pada pemain golf rekreasi yang menjalani *core muscle exercise* terhadap peningkatan *core muscle strength* dan *core muscle endurance*.

Metode: Penelitian *quasi experimental* dengan *pre-test* dan *post-test*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang mendapatkan *core muscle exercise* saja dan kelompok intervensi yang mendapatkan *core muscle exercise* dan *kinesio taping*. Intervensi diberikan dua kali per minggu selama enam minggu. *Core muscle strength* diukur menggunakan *leg lowering test grading*, sedangkan *core muscle endurance* dinilai menggunakan *McGill's Torso Muscular Endurance Test Battery*. Analisis statistik menggunakan uji t-berpasangan dan uji *Mann-Whitney*, dan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Analisis terhadap 38 responden menunjukkan peningkatan bermakna secara statistik pada *core muscle strength* pada kelompok intervensi ($-35,79 \pm 9,17$) dan kelompok kontrol ($-28,16 \pm 10,03$), ($p=0,019$). Peningkatan bermakna ditunjukkan pada semua komponen *core muscle endurance*. *Trunk flexor* ($22 (3 - 61)$) pada kelompok intervensi, ($13 (3 - 55)$) pada kelompok kontrol ($p= 0,037$). *Trunk extensor* ($33,11 \pm 13,10$) pada kelompok intervensi, ($20,63 \pm 15,49$) pada kelompok kontrol ($p= 0,011$). *Trunk lateral* kanan ($26,42 \pm 11,78$) pada kelompok intervensi, ($18,11 \pm 8,77$) pada kelompok kontrol ($p= 0,018$). *Trunk lateral* kiri ($26,63 \pm 13,93$) pada kelompok intervensi, ($15,95 \pm 8,42$) pada kelompok kontrol ($p= 0,007$).

Kesimpulan: *Core muscle exercise* secara signifikan meningkatkan *core muscle strength* dan *endurance* pada pemain golf rekreasi. Penambahan *kinesio taping* memberikan peningkatan yang lebih besar dan bermakna secara statistik dibandingkan latihan *core muscle* saja.

Kata kunci: *core muscle exercise*, *kinesio taping*, *core muscle strength*, *core muscle endurance*

ABSTRACT

Background: Golf is classified as a sport with a moderate risk of injury, with the lower back being one of the most frequently affected areas. Core muscle strengthening plays an important role in improving trunk stability and reducing injury risk. Kinesio taping is believed to enhance muscle activation, muscle strength, and neuromuscular function.

Objective: This study aim to determine the effect of kinesio taping of core muscle exercise on improving core muscle strength and core muscle endurance in recreational golfers.

Methods: Quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach. Subjects were divided into a control group receiving core muscle exercise only and an intervention group receiving core muscle exercise and kinesio taping. The intervention was conducted twice weekly for six weeks. Core muscle strength was assessed using the leg lowering test grading, while core muscle endurance was evaluated using McGill's Torso Muscular Endurance Test Battery. Statistical analysis using paired t-test, Mann-Whitney, and Wilcoxon.

Results: Data analysis from 38 participants showed statistically significant improvements in core muscle strength on intervention group ($-35,79 \pm 9,17$) and control group ($-28,16 \pm 10,03$), ($p=0,019$). There are significant increased on all components of muscle endurance. Trunk flexor ($22 (3 - 61)$) on intervention group, ($13 (3 - 55)$) on control group ($p= 0,037$). Trunk extensor ($33,11 \pm 13,10$) on intervention group, ($20,63 \pm 15,49$) on control group ($p= 0,011$). Trunk lateral kanan ($26,42 \pm 11,78$) on intervention group, ($18,11 \pm 8,77$) on control group ($p= 0,018$). Trunk lateral kiri ($26,63 \pm 13,93$) on intervention group, ($15,95 \pm 8,42$) on control group ($p= 0,007$).

Conclusion: Core muscle exercise significantly improves core muscle strength and endurance in recreational golfers. The addition of kinesio taping results in greater and statistically significant improvements compared with core muscle exercise alone.

Keywords: core muscle exercise, kinesio taping, core muscle strength, core muscle endurance.