

Perbandingan Efektivitas Kinesio Tape dan Sham Taping Terhadap Performa Ekstremitas Bawah Pada Atlet Voli Kelompok Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta = Comparison of the Effectiveness of Kinesio Tape and Sham Taping on Lower Extremity Performance in Volleyball Athletes in the Achievement Sports Group, Universitas Negeri Jakarta

Wisnu Adiputra, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920542381&lokasi=lokal>

Abstrak

Pendahuluan: Tesis ini bertujuan untuk menilai efektivitas Kinesio Tape dan Sham Taping terhadap performa ekstremitas bawah atlet voli. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan taping tidak hanya meningkatkan performa atlet tetapi juga dapat menurunkan angka cedera atlet voli. **Metode:** Penelitian menggunakan single-blind randomized clinical trial dengan menilai efektivitas penggunaan taping pada jangka waktu 20 menit, 24 jam dan 72 jam dan hubungannya terhadap performa atlet voli sehat. Subjek penelitian ini berjumlah 38 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan kondisi atlet voli sehat tanpa faktor risiko. Seluruh subjek dilakukan randomisasi acak dengan aplikasi untuk membagi menjadi 2 kelompok, kelompok intervensi (Kinesio tape) dan kelompok kontrol (Sham Taping). **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi Kinesio Tape memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan Sham Taping dalam hal pengukuran body reaction time, pengukuran daya ledak otot, pengukuran kekuatan otot dengan leg dynamometer, pengukuran fleksibilitas otot dengan sit and reach test dan pada pengukuran agility dengan modified agility T test. **Kesimpulan:** Kinesio tape terbukti efektif dalam mempersingkat waktu body reaction time, meningkatkan daya ledak otot, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan agility.

.....**Background:** To assess the effectiveness of Kinesio Tape and Sham Taping on the performance of the lower extremities of volleyball athletes. This research shows that the use of taping not only improves athlete performance but also reduce incidence rate of athlete injury. **Method:** Research used a single-blind randomized clinical trial by assessing the effectiveness of using taping over a period of 20 minutes, 24 hours and 72 hours and its relationship to the performance of healthy volleyball athletes. The subjects of this research were 38 people, with characteristics male and healthy volleyball athletes without risk factors. All subjects were randomly assigned with an application to divide them into 2 groups, the intervention group (Kinesio tape) and the control group (Sham Taping). **Result:** The results of this study show that Kinesio Tape intervention provides better results than Sham Taping in terms of measuring body reaction time, measuring muscle explosive power, measuring muscle strength with a leg dynamometer, measuring muscle flexibility with the sit and reach test and measuring agility with modified agility T test. **Conclusion:** Kinesio tape has proven to be effective in shortening body reaction time, increasing muscle explosive power, increasing muscle strength, increasing muscle flexibility and increasing agility.