



Volume 5, Nomor 1, Desember 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Penerapan Metode Stretching PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Pada Masyarakat Kabupaten Majene

Hasbunallah AS¹, Suriah Hanafi², Akbar Sudirman³, Ramli⁴, M.Adam Mappaompo⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

email: akbar.sudirman@unm.ac.id

ABSTRAK

Setiap kali akan melakukan olahraga, sebaiknya harus melakukan pemanasan terlebih dahulu, melakukan stretching agar otot siap melakukan gerakan yang tiba-tiba dan keras. Stretching sangat membantu mencegah otot tidak kaget saat olahraga nantinya. Namun bukan hanya sebelum olahraga perlu melakukan stretching, setelah olahraga pun perlu melakukan stretching. Alasan dari dilakukannya stretching adalah: meredakan nyeri, lelah lebih cepat hilang dan membuat pikiran rileks. Namun, tidak banyak orang yang memahami tentang pentingnya melakukan peregangan baik sebelum atau sesudah beraktivitas olahraga. Selain itu, masih awamnya pengetahuan pelatih atau guru olahraga tentang jenis – jenis peregangan. Jenis – jenis peregangan yang hanya diketahui banyak orang saat ini adalah jenis peregangan statis dan dinamsi. Jadi, masih banyak orang yang belum mengetahui tentang PNF bagaimana melakukan atau gerakan – gerakan PNF. Oleh karena itu, maka kami tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Penerapan Metode Stretching PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) pada Masyarakat Kabupaten Majene. Melalui pelatihan ini paling tidak dapat memberikan gambaran yang jelas tentang metode stretching PNF dan bagaimana melakukan Gerakan-gerakan dalam PNF. Sedangkan metode pendekatan yang digunakan dalam melakukan kegiatan PkM ini adalah metode tatap muka, diskusi, tanya jawab dan praktek langsung di lapangan terkait Gerakan-gerakan PNF. Melalui kegiatan PKM ini masyarakat Majene dapat menerapkan secara mandiri terkait Gerakan-gerakan PNF.

Kata kunci: Stretching, PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

ABSTRACT

Every time you do exercise, you should warm up first, and stretch so that your muscles are ready to make sudden and hard movements. Stretching helps prevent muscles from getting shocked during exercise later. Not only do you need to stretch before exercise, but you also need to stretch after exercise. The reasons for stretching are: to relieve pain, relieve fatigue more quickly, and relax the mind. However, not many people understand the importance of stretching before or after sports activities. Apart from that, trainers or sports teachers still have little knowledge about the types of stretching. The types of stretching that only many people know about today are static and dynamic stretches. So, there are still many people who don't know about PNF, how to do it, or the PNF movements. Therefore, we are interested in carrying out community service activities by implementing the PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Method in the Majene Regency Community. Through this training, we can at least provide a clear picture of the PNF stretching method and how to do the movements in PNF. Meanwhile, the approach used in carrying out PkM activities is face-to-face, discussion,

question and answer, and direct practice regarding PNF movements. Through this PKM activity, the people of Majene can independently implement PNF movements.

Keywords: Stretching, PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga sangat pesat khususnya di Kabupaten Majene Sulawesi Barat hal ini terlihat dari antusiasme pelatih, guru olahraga, atlet, dan masyarakat dalam menghidupkan berbagai cabang olahraga.

Keaktifan masyarakat dalam dunia olahraga merupakan hal yang positif namun ada satu hal yang sudah tidak asing bahkan sering dijumpai oleh setiap atlet dan bisa dikatakan hantu nyata bagi setiap atlet, hal itu adalah cedera olahraga. Cedera olahraga perlu mendapat perhatian khusus bagi setiap insan-insan olahraga. Karena cedera olahraga dapat memberikan dampak yang buruk bagi performa terbaik bagi setiap atlet.

Resiko cedera olahraga dapat dihindari atau diminimalisir dengan jalan meningkatkan tingkat fleksibilitas atlet melalui metode stretching yang tepat sebelum melakukan aktifitas olahraga. Metode stretching PNF ini sudah diterapkan oleh pengabdian-pengabdian sebelumnya seperti Pelatihan Peningkatan Fleksibilitas Tubuh Menggunakan Teknik Passive Stretching dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) pada Atlet PPLP Papua (Sutoro et al., 2023). Pelatihan PNF untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang PNF Bagi Pelatih dan Guru Olahraga di Desa Cibogo Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung (Dewanti, 2020). Selain itu hasil penelitian membuktikan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah melakukan peregangan PNF, rerata orang coba sebelum melakukan peregangan PNF sebesar 11,98 cm dan rerata setelah sebesar 14,70 cm, sehingga dapat disimpulkan peregangan PNF dapat meningkatkan fleksibilitas (Hariadi et al., 2023).

Mengingat bahwa sasaran utama dari peregangan PNF ini adalah untuk meningkatkan fleksibilitas, kurangnya fleksibilitas merupakan salah satu factor kondisi fisik yang dapat menyebabkan cedera olahraga (Sudirman et al., 2021). Teknik peregangan Proprioseptif Neuromuskuler (PNF) umumnya digunakan dalam dunia olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan rentang gerak aktif dan pasif (ROM) dengan tujuan untuk mengoptimalkan kinerja motorik dan rehabilitasi. Peregangan PNF diposisikan dalam literatur sebagai teknik peregangan yang paling efektif untuk meningkatkan fleksibilitas (Sharman et al., 2006).

Metode stretching yang dilakukan pada umumnya adalah metode statis dan dinamis, namun metode yang satu ini masih banyak masyarakat Majene yang belum tahu yaitu tentang metode stretching PNF dan bagaimana melakukan Gerakan-gerakan PNF itu sendiri.

Oleh karena itu melalui pelatihan ini paling tidak dapat memberikan gambaran yang jelas tentang metode stretching PNF dan bagaimana melakukan Gerakan-gerakan dalam PNF.

METODE

Metode pendekatan yang digunakan dalam melakukan kegiatan PkM ini adalah metode tatap muka, diskusi, tanya jawab dan praktek di lapangan. Selain itu, pada saat kegiatan PkM ini dilaksanakan, diharapkan para mitra (peserta) dapat mengikuti kegiatan ini secara penuh. Mulai dari pemberian materi secara teori tentang dasar – dasar PNF, fungsi dan tujuan melakukan PNF, maupun pemberian materi secara praktek di lapangan.

Diharapkan pada saat pelaksanaan, para peserta dapat berpartisipasi aktif seperti: aktif bertanya dalam Tanya jawab ataupun aktif dalam melakukan praktek di lapangan dengan tujuan agar para peserta dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang PNF (*Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation*).

Metode demonstrasi setiap gerakan-gerakan PNF dalam kegiatan pengabdian ini merupakan metode paling utama, peserta akan melakukan gerakan PNF secara berpasangan salah satunya bertindak sebagai instruktur dan lainnya sebagai klien, begitupun sebaliknya dilakukan secara bergantian agar setiap peserta pelatihan memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang sama baik sebagai instruktur maupun sebagai klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan persiapan pelaksanaan yaitu melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan berkaitan dengan Pelatihan Penerapan Metode Stretching PNF (*Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation*). Seperti LCD proyektor, speaker, laptop, bahan presentasi dalam bentuk PPT, video Gerakan PNF, serta matras untuk pengaplikasian praktek langsung dilapangan. Pelatihan ini diikuti oleh masyarakat Kabupaten Majene dalam hal ini siswa putra SMP Negeri 2 Majene sebanyak 20 orang, 7 diantaranya kelas VIII dan 13 adalah kelas IX.

Pelatihan ini mendapat respon yang positif dari siswa ditandai dengan antusias mereka selama mengikuti Latihan. Latihan ini memperkenalkan teknik-teknik Gerakan PNF melalui demonstrasi dan siswa memperagakan secara langsung dan dilakukan secara berpasangan. Beberapa variasi peregangan yang dilakukan diantaranya peregangan pada bagian lengan dan bahu, punggung dan hamstring, serta fleksibilitas panggul. Setiap siswa memperagakannya dengan penuh semangat dan motivasi untuk menguasai teknik-teknik Gerakan peregangan PNF. Sehingga melalui pelatihan ini mereka mendapat pengetahuan dan pengalaman langsung dalam melakukan Gerakan-gerakan peregangan PNF dengan bertindak sebagai instruktur, selain itu siswa juga dapat merasakan langsung manfaatnya dalam diri mereka pribadi dengan bertindak sebagai klien dalam pelatihan ini.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

KESIMPULAN

Melalui pelatihan ini siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman lebih baik tentang stretching dengan metode PNF, serta pengalaman secara langsung dalam memperagakan teknik-teknik peregangan Gerakan PNF dilapangan, dapat meningkatkan motivasi dan memberikan edukasi bagi siswa lainnya tentang stretching dengan metode PNF, dapat meningkatkan penguasaan Teknik-teknik Gerakan yang ada

dalam stretching dengan metode PNF, dapat meningkatkan fleksibilitas atau kelentukan bagi siswa peserta pelatihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami haturkan kepada seluruh pihak yang memfasilitasi atas terlaksananya Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini termasuk Pimpinan Universitas Negeri Makassar, Ketua LP2M, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM, dan seluruh anggota tim dalam PKM ini serta seluruh siswa SMP Negeri 2 Majene Sulawesi Barat yang terlibat dan bersedia menjadi peserta dalam Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Penerapan Metode Stretching PNF (*Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation*).

DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, R. A. (2020). Pelatihan Pnf Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pnf Bagi Pelatih Dan Guru Olahraga Di Desa Cibogo Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–8. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Hariadi, A. S., Touvan, Y., Samodra, J., Fisrta Yosika, G., Dwi, I., Wati, P., & Gandasari, F. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 97–105. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7578283>
- Sharman, M. J., Cresswell, A. G., & Riek, S. (2006). Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching: Mechanisms and clinical implications. *Sports Medicine*, 36(11), 929–939. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636110-00002/METRICS>
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Sutoro, S., Setyo Guntoro, T., Nurhidayah, D., Sari Kardi, I., & Ilmu Keolahragaan, F. (2023). Pelatihan Peningkatan Fleksibilitas Tubuh Menggunakan Teknik Passive Stretching Dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Pada Atlet PPLP Papua. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(2), 192–203. <https://doi.org/10.30640/CAKRAWALA.V2I2.1427>