



Volume 2, Nomor 1, Desember 2021

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

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

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Sosialisasi Latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* untuk Meningkatkan *Range Of Movement (ROM)* dalam Melakukan Pukulan Swing, sebagai Upaya Meningkatkan Keberhasilan Program Latihan Fleksibilitas Pemain Woodball Klaten

Yulius Agung Saputro¹, Ayub Tatya Admaja²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: Yulius@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan latihan PNF kepada para pemain dan pelatih olahraga Woodball di Kabupaten Klaten, agar dapat menerapkan latihan PNF untuk meningkatkan Fleksibilitas *Range Of Movement* satau Lingkup Gerak Sendi dalam melakukan pukulan swing pada olahraga Woodball, sehingga atlet yang dilatih dapat meningkatkan fleksibilitasnya dan dapat mengurangi resiko cedera yang terjadi saat latihan. Pelatihan PNF dilaksanakan di Desa Gaden, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan di pada bulan Maret sampai Juli tahun 2021. Metode dalam menjalankan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dengan menggunakan ceramah, demonstrasi, diskusi dan praktek langsung. Pelaksanaan kegiatan telah dibuat dokumentasi kegiatan pelatihan PNF pada saat melakukan metode ceramah, diskusi, maupun praktek langsung bagaimana melakukan PNF. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman tentang fungsi dan tujuan serta bagaiman melakukan PNF. Adapun harapan untuk para peserta setelah mengikuti kegiatan ini adalah penerapan kepada atlet yang mereka latih sehingga dapat membantu untuk meningkatkan fleksibilitas mereka untuk membantu mengurangi terjadinya cedera pada saat latihan dalam upaya meningkatkan keberhasilan program latihan fleksibilitas pemain woodball Kabupaten Klaten..

Kata kunci: *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*, *Range Of Movement (ROM)*, Woodball

ABSTRACT ENGLISH

This community service aims to provide PNF training to players and trainers of Woodball sports in Klaten Regency, in order to be able to apply PNF exercises to increase the Flexibility of Range Of Movement or Scope of Joint Motion in swinging woodball sports, so that athletes who are trained can improve flexibility and can reduce the risk of injury that occurs during exercise. The PNF training was held in Gaden Village, Trucuk District, Klaten Regency. The time for the activities to be carried out is from March to July 2021. The method in carrying out this Community Service activity is by using lectures, demonstrations, discussions and hands-on practice. In the implementation of activities, documentation of PNF training activities has been made when conducting lectures, discussions, and direct practice on how to do PNF. The results showed that there was an increase in understanding of the functions and objectives and how to do PNF. The

Sosialisasi Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) untuk Meningkatkan Range Of Movement (ROM) dalam Melakukan Pukulan Swing, sebagai Upaya Meningkatkan Keberhasilan Program Latihan Fleksibilitas Pemain Woodball Klaten

Yulius Agung Saputro¹, Ayub Taty Admaja²

hope for the participants after participating in this activity is the application to the athletes they train so that it can help to increase their flexibility to help reduce the occurrence of injuries during training in an effort to increase the success of the woodball player flexibility training program in Klaten Regency.

Keywords: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF), Range Of Movement (ROM), Woodball

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal hal yang tak terduga (Supriyanto, 2012). Pendapat lain menyebutkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002). Dari ketiga komponen tersebut, fleksibilitas memiliki peran penting terhadap timbulnya suatu gerakan yang baik dalam melakukan aktivitas fisik.

Untuk dapat mengatasi gangguan fleksibilitas maka dibutuhkan suatu terapi atau bentuk latihan yang bersifat mengulur jaringan atau otot yang mengalami pemendekan atau *tightness* serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut, yang dikenal dengan istilah *stretching* (Natalia, 2008). *Stretching* merupakan suatu aktivitas yang sudah banyak diterapkan di lingkungan masyarakat untuk meningkatkan pemanjangan jaringan lunak yang mengalami pemendekan yang menyebabkan penurunan fleksibilitas otot. Oleh karena itu, setiap sebelum melakukan aktivitas olahraga disarankan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan *Stretching* yang bertujuan untuk menyiapkan kondisi kelenturan dan kelentukan otot ketika akan beraktivitas, meredakan nyeri, lelah lebih cepat hilang dan membuat pikiran rileks (Kriswantoro, 2016).

Indonesia Woodball Association (IWbA) Kab. Klaten merupakan pengurus induk olahraga Woodball Kabupaten Klaten yaitu dibawah naungan KONI Kab. Klaten. Olahraga woodball merupakan cabang olahraga yang mulai berkembang dan mulai digemari oleh masyarakat di lingkungan Kabupaten Klaten. Tercatat kurang lebih 10 klub olahraga

Sosialisasi Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) untuk Meningkatkan Range Of Movement (ROM) dalam Melakukan Pukulan Swing, sebagai Upaya Meningkatkan Keberhasilan Program Latihan Fleksibilitas Pemain Woodball Klaten

Yulius Agung Saputro¹, Ayub Taty Admaja²

woodball yang mulai aktif melakukan kegiatan secara reguler. Kondisi ini menjadi motivasi IWBA Klaten untuk mempersiapkan atlet untuk kejuaraan tertentu.

Dari beberapa klub olahraga Woodball tersebut, salah satunya adalah klub olahraga Woodball KMT Klemudan Kecamatan Trucuk yang terdaftar sebagai anggota dari IWbA Kab. Klaten. Anggota Woodball KMT Klemudan melakukan latihan rutin setiap minggunya di lapangan Desa Gaden, Kecamatan Trucuk dengan komposisi anggota yang berasal dari satu wilayah Desa Gaden untuk mengikuti program latihan seleksi atlet PraPorprov. Adapun kendala yang dihadapi dalam melakukan aktivitas latihan adalah permasalahan pemain dalam melakukan pukulan Swing yang belum maksimal, sehingga pukulan yang dilakukan tidak sempurna. Dari paparan dalam analisis situasi diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam program Pengabdian pada masyarakat ini. Adapun permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut: a) Pukulan Swing yang dilakukan pemain terkendala oleh terbatasnya tingkat fleksibilitas ROM. b) Masih banyak atlet yang belum tahu tentang latihan PNF. 3) Belum diketahui pengaruh latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap perbaikan ROM

METODE PENELITIAN

Untuk melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan diperlukan beberapa tahapan atau langkah-langkah. Tahapan-tahapan dari kegiatan PKM ini sebagai berikut: (a). Melakukan persiapan untuk melakukan kegiatan PKM ini dengan melakukan analisis permasalahan mitra. (b). Membuat rencana pelaksanaan kegiatan PKM dengan melakukan survei tempat serta mencari mitra sebagai peserta kegiatan PKM. (c). Melaksanakan kegiatan PKM yaitu: pelatihan PNF (*Proprioceptif Neuromuscular Fasilitation*). (d). Setelah terlaksananya kegiatan PKM ini, maka dilakukan pembuatan laporan dan pembuatan artikel sebagai salah satu luaran dari kegiatan PKM ini. Sedangkan metode pendekatan yang digunakan dalam melakukan kegiatan PKM ini adalah metode tatap muka, diskusi, Tanya jawab dan praktek di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) untuk Meningkatkan Range Of Movement (ROM) dalam Melakukan Pukulan Swing, sebagai Upaya Meningkatkan Keberhasilan Program Latihan Fleksibilitas Pemain Woodball Klaten

Yulius Agung Saputro¹, Ayub Taty Admaja²

Kegiatan PKM ini dimulai pada bulan Maret 2021, bertempat di Klaten. Berikut ini jadwal pelaksanaan penelitian yang telah terlaksana dan luaran yang telah dicapai. Lengkapnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Nama Kegiatan	Bulan Pelaksanaan	Keterangan	Luaran
1	Sosialisasi penyuluhan awal dan Pengumpulan Data	Maret	Terlaksana	Dokumentasi
2	Pengenalan latihan Pelaksanaan latihan (PNF)	April -Mei	Terlaksana	Dokumentasi
3	Pelaksanaan latihan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF),	Juni - Juli	Terlaksana	Dokumentasi
4	Monitoring dan Evaluasi	Juli - Agustus	Terlaksana	<i>Maintenance</i>
5	Pelaporan Kemajuan	September	Terlaksana	Laporan

Pelaksanaan kegiatan telah PKM dilaksanakan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan program yang disusun, Para peserta memiliki semangat dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dan masyarakat ini, dan meminta kepada panitia pelaksana agar kegiatan ini dapat berkelanjutan.

Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang bentuk latihan PNF semakin bertambah untuk dapat meningkatkan fleksibilitas dan range of motion (Citra, 2015), sehingga dapat membantu atlet Woodball Kab. Klaten dalam mengurangi resiko terjadinya cedera pada saat melakukan pukulan swing dan latihan stretching PNF dapat dimasukkan oleh pelatih Woodball Kab. Klaten menjadi program latihan rutin sebelum melakukan aktivitas bermain Woodball..

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan PKM, Telah dilakukan sosialisasi latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang dapat digunakan untuk metode latihan peregangan pada latihan awal. Sosialisasi latihan ini berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan ilmu keolahragaan. Telah dilakukan latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang lebih memfokuskan pada keberhasilan program latihan atlet Praporprov cabang olahraga *woodball* Kabupaten Klaten. Latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) diharapkan dapat efektif dalam membantu proses pelaksanaan program latihan yang telah disusun oleh pelatih untuk atlet Praporprov cabang olahraga *woodball* Kabupaten Klaten. Pelaksanaan sosialisasi latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dapat meningkatkan kemampuan bermain *Woodball* pada pemain. Latihan ini dapat digunakan sebagai media alternatif untuk mengatasi tidak efektifnya latihan peregangan yang selama ini masih bersifat monoton. Hal itu berdasarkan hasil pengamatan dalam permasalahan mitra.

DAFTAR PUSTAKA

- Citra, P.P.D. (2015). Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula. *Jurnal Keolahragaan*. 3(1) : 228-240.
- Irfan, M., & Natalia, N. (2008). Beda Pengaruh Auto Stretching dengan Contract Relax and Stretching terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi*, 8 (1).
- Kriswantoro. (2016). Teknik Dasar Bermain Woodball. Semarang : Fastindo.
- Lutan, R. (2002). Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPOK UPI.
- Prehension, F. (2008). Pengaruh Pemberian Pnf Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension Pada Pasien Stroke Hemoragik Dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa Vol*, 8(1), 88.
- Supriyanto, A. (2012). Penggunaan metode hypnotherapy untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 8(2), 1-16.