

Sosialisasi Metode Latihan Flexibility Pada Pelatih Pplpd Indramayu

Lita Mulia¹, Firmansyah Dlis², Bayu Nugraha³, Nur Fitranto⁴

Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

Email : litamulia@unj.ac.id

HP. 081382422531

Abstrak

Mitra yang dilibatkan adalah Dinas Pariwisata Pemuda Dan Olahraga, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan metode latihan kelentukan (Flexibility). Metode penyampaian P2M yang digunakan adalah tatap muka secara langsung dengan Praktek. Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini pelatih menjadi semakin mengerti dan dapat meningkatkan kemampuan dalam memaksimalkan program dan proses latihan kepada para atlet Indramayu. Dengan adanya PPM sosialisasi metode latihan flexibility ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang fungsi dan manfaat dari variasi latihan kelentukan serta manfaatnya sehingga mampu di aplikasikan di lapangan dengan baik. Rencana luaran yang akan dihasilkan dari kegiatan PPM ini adalah: 1). Terlaksananya kegiatan sosialisasi metode latihan flexibility bagi Pelatih Indramayu, 2). Tersusunya panduan tentang tata cara melaksanakan Gerakan – Gerakan Metode latihan flexibility sesuai dengan kebutuhan pada tiap gerakannya 3). Adanya sertifikat pelatihan bagi para peserta kegiatan Pkm yang memenuhi persyaratan. 4) Publikasi, melalui media cetak atau online. 5) Publikasi Video Youtube.

Kata kunci: Sosialisasi, Flexibility methods, PPLPD Trainers

Abstract

The partner involved is the Department of Tourism, Youth, and Sports. The purpose of this activity is to share knowledge and experience in conducting flexibility training methods. (Flexibility). The method of delivering P2M used is face-to-face with practical sessions. It is hoped that with this socialization, coaches will become more knowledgeable and able to improve their ability to maximize training programs and processes for Indramayu athletes. With the PPM socialization of the flexibility training method, it is expected to provide knowledge about the functions and benefits of various flexibility training exercises, enabling them to be well-applied in the field. The expected outcomes from this PPM activity are: 1). The implementation of socialization activities on flexibility training methods for Indramayu Coaches, 2). The development of guidelines on how to perform flexibility training movements according to the needs of each movement, 3). The issuance of training certificates for participants of the Pkm activities who meet the requirements. 4) Publication, through print or online media. 5) YouTube Video Publication.

Keyword: *Sosialisation, Flexibility methods, PPLPD Trainers*

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-981>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah kelentukan. Kelentukan dapat membantu atlet untuk mengembangkan gerakan-gerakan yang diinginkannya dan mencegah terjadinya cedera. Jay Hoffman mengatakan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan otot atau sekelompok otot melalui gerak (Hoffman, 2006).

Berbicara masalah kelentukan tentunya akan membahas tentang kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan seberapa jauh seseorang dapat menggerakkan persendian tubuh, pinggang, lengan, tungkai dan pada sendinya masing-masing. Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang gerak (Sharkey, 2010). Dapat kita ketahui sendi memiliki keterbatasan dalam melakukan pergerakan. Namun untuk memaksimalkan jangkauan atau range of motion tersebut, atlet harus melatih kemampuan fleksibilitasnya agar range of motion atlet tersebut dapat lebih maksimal. Menurut Agus mahendra (2001: 81) “Kelentukan adalah jarak gerakan di sekitar atau beberapa persendian”.

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. (Sukadiyanto, 2002: 119). Ada dua macam fleksibilitas, yaitu (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara sit and reach. Sedangkan fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Kelentukan diperlukan sekali hampir disetiap olahraga yang membutuhkan ruang gerak sendi seperti renang, beladiri dan senam. Pada cabang olahraga karate, kelentukan sangat dibutuhkan utamanya pada saat melakukan gerakan-gerakan teknik dasar karate. Dalam melakukan tehnik dasar karate, kelentukan memiliki peran besar dimana pada saat melakukan gerakan tersebut kelentukan otot-otot pada togok harus lentur agar peregangan yang dilakukan tidak terasa, kaku dan tegang yang akan mengakibatkan fatal bagi yang melakukannya.

Menurut Sukadiyanto (2005: 130) metode latihan kelentukan adalah dengan cara peregangan (*stretching*). Secara garis besar menurut Stone dan Kroll dalam Sukadiyanto (2005: 130) ada tiga macam bentuk peregangan (*stretching*), yaitu: (1) balistik, (2) statis, dan dan

dibantu oleh pasangannya (memakai alat). Sedangkan menurut Hinson dalam Sukadiyanto (2005: 130) ada empat macam peregangan, yaitu: statis, dinamis, *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), dan balistik. Berdasarkan kedua pendapat tersebut di atas pada dasarnya memiliki persamaan, sehingga metode latihan peregangan yang akan dibahas berikut nanti macamnya adalah balistik, statis, dinamis, dan PNF.

1. Peregangan balistik

Peregangan balistik menurut Bowers dan Fox (1992: 245) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 122) adalah bentuknya sama dengan calisthenic yaitu bentuk dari peregangan pasif yang dilakukan dengan cara gerakan yang aktif. Adapun cirinya dilakukan secara aktif dengan cara gerakannya dipantul-pantulkan artinya gerakan untuk otot yang sama dan pada persendian yang sama dilakukan secara berulang-ulang.

2. Peregangan statis

Gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan secara perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau tidak nyaman (*discomfort zone*) pada otot tersebut selanjutnya posisi pada saat tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat.

3. Peregangan dinamis

Gerakan peregangan yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot perendian. Gerakan peregangan dinamis dilakukan secara perlahan dan terkontrol dengan pangkal gerakannya adalah pada persendian. Adapun maksud dengan gerakan perlahan yaitu dilakukan dengan cara yang halus dan tidak menghentak-hentak, sedangkan gerakan yang terkontrol artinya gerakan yang dilakuakn hingga mencapai seluas ruang gerak dari persendian yang dikenai latihan.

4. Peregangan dibantu pasangan atau alat (*PNF/Proprioceptif Neuromuscular Facilitation*)

Pada peregangan cara PNF ini diperlukan adanya bantuan dari orang lain/pasangan atau menggunakan peralatan lain untuk memudahkan gerakan peregangan agar mencapai target dengan tujuan untuk membantu meregangkan otot hingga mencapai posisi statis dan dapat mempertahankan posisinya dalam beberapa waktu. Adapun manfaat seseorang melakukan peregangan menurut Michael J. Alter (2003: 3) sebagai berikut:

- 1) Dapat meningkatkan kebugaran fisik seorang atlet.
- 2) Dapat mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih.

- 3) Dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik atlet.
- 4) Dapat meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh atlet.
- 5) Mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot.
- 6) Mengurangi resiko cedera punggung.
- 7) Mengurangi rasa nyeri otot.
- 8) Mengurangi rasa sakit yang menyiksa pada saat menstruasi bagi atlet wanita.
- 9) Mengurangi ketegangan otot.

PNF adalah fasilitasi pada sistem neuromuskuler dengan merangsang propioseptif. PNF terdiri atas dasar konsep, bahwa kehidupan ini adalah sederetan reaksi atas sederetan rangsangan-rangsangan yang diterimanya. Manusia dengan cara yang demikian akan dapat mencapai bermacam-macam kemampuan motorik. Bila ada gangguan terhadap mekanisme neuromuskuler tersebut berarti seseorang tidak dalam kondisi untuk siap bereaksi terhadap rangsangan-rangsangan yang akan datang sehingga dia tidak mampu untuk bereaksi ke arah yang tepat seperti yang dia kehendaki. Metode ini berusaha memberikan rangsangan-rangsangan yang sesuai dengan reaksi yang dikehendaki, yang pada akhirnya akan dicapai kemampuan atau gerakan yang terkoordinasi.

Arti *facilitation* adalah membuat lebih mudah/kemudahan. Sehingga kita dapat memberikan tindakan dengan efisien dengan selalu memperhatikan ketepatan dan fungsi gerakan yang dilakukan pasien. *Proprioceptive*, dengan metode PNF akan semakin diperkuat dan diintensifkan rangsangan-rangsangan spesifik melalui reseptor sendi (proprioseptif). *Neuromuscular*, juga meningkatkan respons dari sistem neuromuskuler.

Lewat rangsangan-rangsangan tadi kita berusaha untuk mengaktifkan kembali mekanisme latent dan cadangan-cadangannya dengan tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan ADL.

1. Prinsip Dasar Metode PNF

a. Ilmu Dasar Tumbuh Kembang

Perkembangan motorik berkembang dari kranial ke kaudal dan dari proksimal ke distal (*gessel*). Gerakan terkoordinasi (dewasa) berlangsung dari distal ke proksimal. Gerakan sebelumnya didahului dengan kontrol sikap (stabilisasi), dimana stabilisasi akan menentukan kualitas dari gerakan. Refleks-refleks mendominasi fungsi motorik dewasa dipengaruhi oleh refleks-refleks sikap. Perkembangan motorik dapat distimulasi oleh stress, dan tahanan, rangsangan-rangsangan dengan sensoris, auditif, visual. Menurut Pavlov, stimulasi yang berulang-ulang terhadap refleks-refleks akan menambah

patronpatron gerakan atau dengan kata lain, refleks-refleks primitif membuka jalan ke arah sikap dan gerakan-gerakan yang terkoordinasi. Evolusi perkembangan motorik adalah dari pola gerakan masal ke arah gerakan individual. Perkembangan motorik berjalan sesuai dengan proses kedewasaan (*maturatie process*) mulai dari rolling, merayap, merangkak, duduk, berdiri, berjalan, naik trap, lari, lompat, jinjit, dan melompat. Metode PNF selalu memperhatikan dan memperhitungkan proses tersebut. Pendekatan PNF mengacu ke refleks-refleks atau sikap-sikap primitif.

b. Prinsip Neurofisiologis

Overflow principle; motoris impuls dapat diperkuat oleh motoris impuls yang lain dari grup otot yang lebih kuat yang dalam waktu bersamaan berkontraksi, dimana otot-otot tersebut mempunyai fungsi yang sama (otot-otot sinergis). *Overflow principle* ini menimbulkan apa yang disebut iradiasi. Rangsang saraf motoris mempunyai nilai ambang rangsang tertentu (semuanya atau tidak sama sekali). *Innervatie reciprocal*; aktifitas refleks kontraksi otot agonis akan membuat relaks antagonisnya. *Inductie successive (sherington)*; agonis akan terfasilitasi ketika antagonisnya berkontraksi atau agonisnya berkontraksi atau agonis akan lebih mudah berkontraksi apabila sebelumnya dilakukan kontraksi pada antagonisnya. Semakin kuat kontraksi antagonis, maka semakin kuat efek fasilitasinya.

c. Prinsip Ilmu Gerak

Latihan isometris ditujukan untuk memperbaiki sikap sedangkan latihan isotonis ditujukan untuk memperbaiki gerakan. Gerakan tunggal murni terisolasi tidak ada dalam kehidupan ini. otak kita tidak mengenal aktifitas otot secara individual, tetapi gerakan-gerakan secara kelompok dan setiap gerakan terjadi dalam arah tiga dimensi, seperti otot juga yang berbentuk spiral dan juga arah pendekatannya. Gerakan akan sangat kuat bertenaga bila terjadi bersama dengan gerakan total yang lain. Misal fleksi anggota atas akan memperkuat ekstensi tubuh bagian atas (*thorakal*). Fleksi anggota bawah (*hip*) akan memperkuat fleksi lumbal. Dengan dasar-dasar tersebut, metode PNF menyusun latihan-latihan dalam patron-patron gerakan yang selalu melibatkan lebih dari satu sendi dan mempunyai tiga komponen gerakan.

Latihan gerakan akan lebih cepat berhasil apabila pasien secara penuh mampu melakukan suatu gerakan dari pada dia hanya mampu melakukan sebagian saja. Hindarkan sara sakit. pengulangan-pengulangan yang banyak dan variasi-variasi patron

serta sikap posisi awal akan memberikan hasil yang lebih baik. Aktifitas yang lama adalah penting untuk meningkatkan kekuatan, kondisi koordinasi dari system neuromuskuler. Dalam teknik ini, digunakan sumber-sumber fasilitasi seperti;

- a) Gerakan dengan pola memutar dan diagonal (*spiral & diagonal movement*): karena semua gerakan sehari-hari memiliki pola gerak memutar dan diagonal, maka dengan menggunakan pola gerak ini akan mempermudah terjadinya gerakan yang diinginkan,
- b) Tahanan maksimal (*maximal resistente*): dengan tahanan maksimal akan memperkuat suatu otot yang menyebarkan rangsangan otot yang lain (*timing for emphasis*). Pegangan tangan, tekanan pada otot dan rangsangan pada otot dan kulit (*grasping technique*). Peregangan dan penekanan dalam sendi (*traction & approximation/compression*). Peregangan sendi akan mempermudah terjadinya gerak fleksi sedangkan penekanan akan mempermudah gerak ekstensi. Penguluran dengan tiba-tiba pada otot (*stretch reflex*); Di sini *spindle* otot akan terangsang sehingga terjadi refleks penguluran yang menyebabkan kontraksi otot. Gerakan dimulai dari distal ke proksimal. Gerakan yang saling memperkuat dalam suatu pola gerak. Di sini gerakan yang kuat dari sendi akan memperkuat gerak sendi yang lain. Gerak kepala dan badan untuk merangsang gerakan badan dan anggota badan karena terangsang refleks-refleks *tonic labyrin reflex* dan *equilibrium*.

Reaksi gabungan dan iradiasi. Otot yang lemah dibawa dalam kerja, dibawah kemauan dan kesadaran yang penuh terhadap fungsi dan sisa otot dengan melawan tahanan untuk mematahkan spastisitas. Rangsangan maksimal pada antagonis untuk menurunkan rangsangan agonis. Apabila antagonis kontraksi maksimal maka akan diperoleh penurunan spastisitas dari agonis. Penempatan pada refleks *inhibitory position*. Bila suatu otot diposisikan dalam posisi terulur penuh menurunkan ketegangan dari otot tersebut. Aba-aba yang jelas dan tegas akan merangsang kemauan untuk melakukan gerakan sadar.

Teknik-teknik PNF, mempunyai maksud (1) mengajarkan gerakan; (2) menambah kekuatan otot; (3) relaksasi; (4) memperbaiki koordinasi; (5) mengurangi sakit; (6) menambah LGS; (7) menambah stabilitasi; (8) mengajarkan kembali gerakan; (9) memperbaiki sikap.

a. *Rhythmical Initiation*

Teknik yang dipakai untuk agonis yang menggunakan gerakan-gerakan pasif, aktif, dan dengan tahanan. Caranya: terapis melakukan gerakan pasif, kemudian pasien

melakukan gerakan aktif seperti gerakan pasif yang dilakukan terapis, gerakan selanjutnya diberikan tahanan, baik agonis maupun antagonis patron dapat dilakukan dalam waktu yang tidak sama. Indikasi; problem permulaan gerak yang sakit karena rigiditas, spasme yang berat atau ataxia, ritme gerak yang lambat, dan keterbatasan mobilisasi.

b. Repeated Contraction

Suatu teknik dimana gerakan isotonic untuk otot-otot agonis, yang setelah sebagian gerakan dilakukan *restretch* kontraksi diperkuat. Caranya: pasien bergerak pada arah diagonal, pada waktu gerakan dimana kekuatan mulai turun, terapis memberikan *restretch*, pasien memberikan reaksi terhadap *restretch* dengan mempertinggi kontraksi, terapis memberikan tahanan pada reaksi kontraksi yang meninggi, kontraksi otot tidak pernah berhenti, dalam satu gerakan diagonal *restretch* diberikan maksimal empat kali.

c. Stretch Reflex

Bentuk gerakan yang mempunyai efek fasilitasi terhadap otot-otot yang terulur. Caranya: panjangkan posisi badan (ini hanya dapat dicapai dalam bentuk patron), tarik pelan-pelan kemudian tarik dengan cepat (tiga arah gerak) dan bangunkan *stretch reflex*, kemudian langsung berikan tahanan setelah terjadi *stretch reflex*, gerakan selanjutnya diteruskan dengan tahanan yang optimal, berdasarkan aba-aba pada waktu yang tepat.

d. Combination of Isotonics

Kombinasi kontraksi dari gerak isotonic antara konsentris dan eksentris dari agonis patron (tanpa kontraksi berhenti) dengan pelan-pelan.

e. Timing for Emphasis

Bentuk gerakan dimana bagian yang lemah dari gerakan mendapat ekstra stimulasi bagian yang lebih kuat. Caranya: pada suatu patron gerak, bagian yang kuat ditahan dan bagian yang lemah dibiarkan bergerak.

f. Hold Relax

Suatu teknik dimana kontraksi isometris mempengaruhi otot antagonis yang mengalami pemendekan, yang akan diikuti dengan hilang atau kurangnya ketegangan dari otot-otot tersebut. Caranya: gerakan dalam patron pasif atau aktif dari grup agonis sampai pada batas gerak atau sampai timbul rasa sakit, terapis memberikan penambahan tahanan pelan-pelan pada antagonis patron, pasien harus menahan tanpa membuat gerakan.

g. *Contract Relax*

Suatu teknik dimana kontraksi isotonik secara optimal pada otot-otot antagonis yang mengalami pemendekan. Caranya: gerakan pasif atau aktif pada patron gerak agonis sampai batas gerak. Pasien diminta mengkontraksikan secara isotonic dari otot-otot antagonis yang mengalami pemendekan.

h. *Slow Reversal*

Teknik dimana kontraksi isotonic dilakukan bergantian antara agonis dan antagonis tanpa terjadi pengendoran otot. Caranya: gerakan dimulai dari yang mempunyai gerak patron yang kuat. Gerakan berganti ke arah patron gerak yang lemah tanpa pengendoran otot. Sewaktu berganti ke arah patron gerakan yang kuat tahanan atau luas gerak sendi ditambah. Teknik ini berhenti pada patron gerak yang lebih lemah.

Pelatih-pelatih karate pada umumnya hanya fokus dalam pembuatan dan pelaksanaan program latihan yang menyebabkan otot-otot dan persendian seorang atlet bekerja dengan intensitas tinggi, namun tidak diimbangi dengan treatment merilis atau relaksasi yang tepat sesuai kebutuhan. *Treatment* ini dapat dilakukan dengan *stretching* di akhir program latihan, salah satunya yaitu dengan menggunakan gerakan-gerakan PNF.

Teknik PNF menawarkan keuntungan dan manfaat yang lebih luas dibandingkan metode-metode peregangan konvensional lainnya, kemudian dapat meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan, lebih lagi teknik PNF paling baik untuk mengembangkan atau membangun teknik fleksibilitas tubuh. Akan tetapi masih banyak orang yang belum mengenal PNF padahal manfaat dari PNF sangat penting bagi tubuh.

Seperti yang telah dijelaskan tersebut diatas, *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF) jelas sangat penting pelaksanaan dan penerapannya. *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF) menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas sekaligus menjadi *treatment* yang dapat dilakukan untuk merilis otot. Dengan demikian, kualitas persendian serta kekuatan otot sekitarnya yang baik sangat mempengaruhi kualitas pergerakan dan mampu meminimalisir cedera dini pada atlet. Maka, penting untuk para pelatih mengetahui, memahami dan menerapkan latihan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF) guna pembinaan yang baik dan tepat untuk jangka panjang.

METODE

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 kegiatan P2M ini dengan melakukan analisis permasalahan mitra.
- b. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan P2M dengan melakukan survei tempat serta mencari mitra sebagai peserta kegiatan P2M.
- c. Melaksanakan kegiatan P2M yaitu: sosialisasi *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF) pada pelatih INKANAS DKI Jakarta.
- d. Setelah terlaksananya kegiatan P2M ini, maka dilakukan pembuatan laporan dan artikel sebagai salah satu *output*.

Sedangkan metode pendekatan yang digunakan dalam melakukan kegiatan P2M ini adalah metode tatap muka, diskusi, tanya jawab dan praktik di lapangan. Selain itu, pada saat kegiatan P2M dilaksanakan, diharapkan para mitra (peserta) dapat mengikuti kegiatan secara penuh. Mulai dari pemberian materi tentang fungsi dan tujuan melakukan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), dasar-dasar struktur anatomi tubuh, manfaat *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), maupun pemberian materi secara praktik di lapangan.

Diharapkan pada saat pelaksanaan, para peserta dapat berpartisipasi aktif, seperti aktif bertanya dalam sesi tanya jawab ataupun aktif dalam melakukan praktik dengan sungguh-sungguh dan benar di lapangan agar mereka dapat meningkatkan pengetahuan tentang *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF).

Untuk mengetahui apakah program PKM ini berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka perlu dilakukan evaluasi pelaksanaan program untuk keberlanjutan program. Evaluasi dilakukan dengan cara membuat tes (*assessment*) berupa pertanyaan yang harus dijawab oleh para peserta sesudah diberikan pelatihan. Pertanyaan yang dibuat mengacu pada materi yang disampaikan pada saat pelatihan. Evaluasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan para pelatih.

Untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperlukan kepakaran di bidang kepelatihan. Kepakaran di bidang kepelatihan diperlukan untuk membantu memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), tentang jenis-jenis *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), fungsi dan tujuan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), serta gerakan-gerakan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF) kepada para mitra kegiatan ini yaitu para pelatih dan guru

olahraga. Adapun nama tim yang terlibat dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, terlampir pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Nama Tim Pengusul, Kepekaran dan Tugas Tim Pengusul dalam Kegiatan PPM

No	Nama	Kepakaran	Tugas
1	Lita Mulia, M.Pd.	Kepelatihan	Menjelaskan Metode latihan <i>flexibility</i>
			Mendemonstrasikan gerakan (variasi <i>joint mobility</i> latihan <i>flexibility</i>)
2	Dr. Bayu Nugraha, M.Pd.	Kesehatan	Memberikan materi <i>flexibility & function</i>
			Memberikan materi <i>range of motion</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra di atas, maka solusi permasalahan yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra adalah dengan diberikannya pemahaman tentang apa itu *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF) dan apa fungsinya, serta bagaimana dan apa saja jenis gerakan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF). Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih cabang olahraga khususnya pelatih-pelatih PPLPD yang ada di Indramayu: 1) mengetahui pentingnya melakukan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF); 2) mengetahui jenis-jenis *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF); 3) mengetahui tentang apa itu *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF); 4) mengetahui tentang fungsidan tujuan dari melakukan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), 5) mampu melakukan gerakan-gerakan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF).

Pelaksanaan dari kegiatan pelatihan ini terbagi dalam dua (2) bagian yaitu: teori dan praktik. Materi untuk teori pada kegiatan pelatihan ini terkait dengan: 1) pengetahuan tentang pentingnya melakukan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF); 2) pengetahuan tentang jenis-jenis gerakan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF); 3) mengetahui tentang *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF); 4) pengetahuan tentang fungsi dan tujuan dari melakukan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF).

Setelah peserta atau mitra memahami terhadap teori yang disampaikan mengenai *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), maka peserta atau mitra diberikan praktik. Untuk materi praktik, peserta atau mitra diberikan teori dan mempraktikkan secara langsung.

Sehingga nantinya mereka dapat merasakan sebelum mereka memberikan kepada atlet yang dilatihnya.

Pemberian materi teori dan praktek dilakukan dengan menggunakan metode presentasi, diskusi serta tanya jawab. Hal ini diberikan agar peserta/mitra dapat lebih berinteraksi dan dapat dengan cepat memahami pengetahuan tentang:

- 1) Pengetahuan tentang pentingnya melakukan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF).
- 2) Pengetahuan tentang jenis-jenis gerakan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF).
- 3) Mengetahui tentang fungsi dan tujuan dari melakukan gerakan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF).
- 4) Pengetahuan tentang fungsi dan tujuan dari melakukan gerakan *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF).

Hasil dari kegiatan ini diharapkan para peserta/mitra memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya melakukan gerakan *joint mobility* dalam pembinaan olahraga. Agar para pelatih yang mengikuti kegiatan pelatihan ini dapat melaksanakan gerakan *joint mobility* sehingga mereka tidak mudah cedera dan siap menjalankan program latihan dengan baik dari segi fisik.

KESIMPULAN

Penelitian ini memfokuskan pada sosialisasi metode latihan fleksibilitas (*flexibility*) bagi pelatih PPLPD di Indramayu. Program yang telah dilaksanakan bertujuan meningkatkan pemahaman pelatih mengenai pentingnya fleksibilitas dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kinerja atlet. Pelatihan mengajarkan metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), yaitu teknik yang menggabungkan peregangan dengan bantuan resistensi, baik melalui alat maupun pasangan. Teknik PNF mencakup beberapa jenis latihan, termasuk peregangan balistik, statis, dan dinamis. Pelatihan ini pun tidak hanya menggunakan teori belaka, melainkan juga berpraktik di lapangan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menerapkan gerakan-gerakan PNF yang tepat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman pelatih dalam pentingnya fleksibilitas dan manfaat PNF untuk meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa metode ini diketahui efektif dalam memberikan pemahaman praktis yang berguna untuk mengurangi risiko cedera atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Barron's. (2000). *Tennis Course Techniques and Tactics Volume 1*. Hongkong: Barron's Education Series, Inc.
- Bompa, O., Tudor, G., Gregory, Haff. (2009). *Periodization; Theory and Methodology of Training, Fifth Edition*. Europe: Human Kinetics.
- Cheung, K., Patria, H., Linda, Maxwell. (2003). Delayed Onset Muscle Soreness Treatment Strategies and Performance Factors. *Sports Medicine*, Vol. 33 No. 2, hlm. 145-164.
- Faigenbaum, Avery, D., and Wayne, L., Westcott. (2009). *Youth Strength Training*. Europe: Human Kinetics.
- Maimurahman, Havid, Cemy, N., Fitria. (2012). Keefektifan *Range of Motion*(ROM) terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien Stroke. Surakarta: Akper PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Parevri, Robby, S. (2017). Pengaruh PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Terhadap Fleksibilitas Otot Member *Fitness Centre* Pesona Merapi Di Yogyakarta. *E-Journal Program Studi IKORA*, Vol. 6 No. 1, hlm. 1-10.
- Ridwan, Ahmad, Yudik, Prasetyo. (2016). Pengaruh Latihan Beban Kombinasi Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang. *Medikora Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, Vol. 15 No. 1, hlm. 13-21.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sharman, Melanie, J., Andrew, G., Cresswell, Stephan, R. (2006). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching. *Sports Medicine*, Vol. 36 No. 11, hlm. 929-939.
- Victoria, Gidu, D., dkk. (2013). The Pnf (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Technique – A Brief Review. *Journal series Physical Education and Sport: Science, Movement and Health*, Vol. 13 No. 2, hlm. 623-628.