

# PELATIHAN PNF UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PNF BAGI PELATIH DAN GURU OLAHRAGA DI DESA CIBOGO KECAMATAN LEMBANG KABUPATEN BANDUNG BARAT, JAWA BARAT

Rina Ambar Dewanti  
Universitas Negeri Jakarta  
[rad\\_jakarta@yahoo.com.au](mailto:rad_jakarta@yahoo.com.au)

## **Abstract**

*This community service aims to provide training for various PNF exercises for sports coaches and teachers in Cibogo Village, Lembang sub-district, West Bandung Regency, West Java, West Java so that they can apply PNF training when providing training to their athletes, so that athletes who are trained increase their flexibility and can reduce the risk of injury that happened during practice. The training venue was held in Cibogo Village, Lembang District, West Bandung Regency, West Java. When the activities were carried out in 2020. The method used in carrying out this Community Service was through lectures, demonstrations, discussions and hands-on practice. The implementation of the activity has made a video of PNF training activities when conducting lectures, discussions, and hands-on practice how to conduct PNF. The results showed that there was an increase in understanding of the functions and objectives and how to carry out PNF. The hope for the participants after participating in this activity is that it is applied to the athletes they train so that it can help to increase their flexibility and help to reduce the occurrence of injuries during training.*

**Keywords:** PNF, Flexibility, Injury, Knowledge Trainer.

## **Abstrak**

*Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan berbagai latihan PNF kepada para pelatih dan guru olahraga di Desa Cibogo kecamatan Lembang Kabupateng Bandung Barat Jawa Barat agar mereka dapat menerapkan latihan PNF ketika memberikan latihan kepada para atletnya, sehingga atlet yang dilatih fleksibilitasnya meningkat dan dapat mengurangi resiko cedera yang terjadi saat latihan. Tempat pelatihan dilaksanakan di Desa Cibogo kecamatan Lembang Kabupateng Bandung Barat Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan di Tahun 2020. Metode yang digunakan dalam menjalankan kegiatan Pengabdian ini adalah melalui ceramah, demonstrasi, diskusi dan praktek langsung. Pelaksanaan kegiatan telah dibuat video 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 bagaimana 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 dan membantu untuk mengurangi terjadinya cedera pada saat latihan.*

**Kata Kunci:** PNF, Kelentukan, Cedera, Pengetahuan Pelatih.

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Manusia adalah makhluk yang dinamis, dimana pada hakekatnya selalu bergerak dan beraktivitas dalam kehidupannya. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik dasar dalam setiap aktivitas. Melakukan aktivitas yang melebihi kemampuan tubuh akan berdampak bagi kesehatan dan kebugaran tubuh yang sehat. Aktivitas fisik yang berlebihan akan mengakibatkan kelelahan pada tubuh sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Aktifitas fisik merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang baik dengan intensitas ringan maupun berat. Melakukan olahraga dengan intensitas sedang

atau berat, memungkinkan mengalami cedera sangat besar. Cedera sendiri bisa karena *over use* atau bisa juga karena faktor eksternal dan internal (Budiono, 2016).

Begitu juga aktivitas harian seperti bekerja maupun kuliah merupakan kegiatan rutin untuk memenuhi kebutuhan hidup. Untuk menjalani kegiatan tersebut dibutuhkan tubuh dalam kondisi yang baik dan sehat. Namun dengan adanya kemajuan dan perkembangan teknologi yang beragam dan inovatif, maka salah satu dampak negatinya adalah orang semakin malas beraktifitas fisik. Hal ini menyebabkan orang menjadi hipokinetik yang menyebabkan orang cepat mengalami kelelahan setelah melakukan aktifitas fisik karena kondisi kebugaran yang kurang prima (Melya Nur Herliana, Budi Indrawan, 2019).

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 (Mc Gowan, 2001). 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. Dan setiap manusi mempunyai tingkat fleksibilitas yang berbeda – beda.

Fleksibilitas mencakup dua hal yang saling berkaitan, yaitu kelenturan dan kelenturan. Kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat otot, tendon, dan ligamen. Fleksibilitas adalah ruang gerak dari berbagai sendi tubuh (Lutan, 2002). Sedangkan ahli lain mendefinisikan fleksibilitas sebagai kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan (Wunghow dalam Kholil Halbatullah, I.K. Budaya Astra, 2019). Sendi tubuh dikatakan fleksibilitasnya baik apabila ruang gerak dari sendi itu sendiri tidak mengalami gangguan. Suatu gerakan hanya dapat terjadi bila ada suatu kontraksi dari otot-otot yang bersangkutan. Untuk melakukan suatu gerakan yang baik pada jaringan lunak (otot, jaringan pengikat, dan kulit).

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. Menurut Kisner and Colby (2007), secara umum *stretching* adalah bentuk terapi yang ditujukan untuk meningkatkan pemanjangan jaringan lunak yang mengalami pemendekan atau *tightness* sehingga menurunkan fleksibilitas otot, baik karena patologis maupun non patologis yang menghambat lingkup gerak sendi normal yakni berupa kontraktur, perlekatan, pembentukan jaringan parut yang mengarah pada pemendekan otot, jaringan konektif dan kulit serta mobilitas jaringan lunak di sekitar sendi.

Oleh karena itu, 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 peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul: Pelatihan PNF di desa Cibogo, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Salah satu komponen terpenting dalam suatu gerakan pada manusia adalah fleksibilitas dan mobilitas otot. Sifat fisiologis yang dimiliki otot sendiri ialah mampu memanjang dan memendek. Adanya gaya kontraktil pada otot berguna untuk terjadinya gerakan tulang dan memudahkan jarak dan gerak pada persendian. Sehingga menurunnya fleksibilitas diakibatkan oleh kebiasaan bergerak dalam pola tertentu pada seorang individu dan pada gerakan tertentu dibandingkan dengan usia atau jenis kelamin. Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan dapat menyebabkan kelelahan dan cedera akibat otot yang kurang terlatih. Munculnya rasa sakit pada tubuh (*soreness*) baik yang bersifat akut *Acute Onset Muscle Soreness* maupun yang bersifat kronik *DOMS*. *DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness)* atau rasa nyeri pada otot yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti belum beradaptasi dengan aktifitas latihan baru, terjadi penumpukan asam laktat, pembuangan zat beracun yang tidak lancar, serta melakukan latihan yang tidak terprogram atau berlebihan (Cheung, Hume, & Maxwell, 2003).

Peregangan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan, terdiri dari sekelompok aktivitas fisik, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran fisik. Peregangan (*stretching*) adalah suatu bentuk latihan fisik pada sekelompok otot atau tendon untuk melenturkan otot, meningkatkan elastisitas, dan memperoleh kenyamanan pada otot (Sakti, 2017). Terdapat beberapa tipe dari *stretching* yaitu *static stretching*, *cyclic/intermittent stretching*, *ballistic stretching*, *proprioceptive neuromuscular facilitation stretching procedure (PNF Stretching)*, *manual stretching*, *mechanical stretching*, *self-stretching*, *pasif stretching*, dan *aktif stretching* (Rosario & Foletto, 2015).

*PNF stretching* merupakan salah satu tipe *stretching* yang bertujuan untuk memfasilitasi sistem neuromuskular dengan merangsang proprioseptif. Metode ini berusaha memberikan rangsangan - rangsangan yang sesuai dengan reaksi gerakan yang dikehendaki, sehingga pada akhirnya akan dicapai suatu kemampuan atau gerakan yang terkoordinasi. Model latihan ini menggunakan prinsip kontraksi - relaksasi dengan melakukan peregangan yang dibantu oleh orang lain. Teknik latihan *PNF Stretching* merupakan terapi dengan memberikan rangsangan pada proprioceptor sebagai cara untuk meningkatkan kebutuhan mekanisme neuromuscular dengan dibuat lebih mudah (Wahyuddin, 2011). Ahli lain berpendapat PNF adalah teknik peregangan dimanfaatkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada pada gerakan peregangan aktif dan pasif (Hindle, Whitcomb, Briggs, & Hong, 2012).

Peregangan PNF efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan ROM, meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak otot, dan meningkatkan kinerja, terutama setelah olahraga. Namun, hal ini harus dilakukan secara rutin dan konsistensi untuk mencapai dan mempertahankan manfaat dari teknik PNF (Yulinugroho, 2018). Tujuan dari PNF adalah untuk meningkatkan jangkauan gerak dan kinerja dan menunjukkan potensi manfaat jika dilakukan secara benar dan konsisten. Peregangan PNF diposisikan dalam literatur sebagai teknik peregangan yang paling efektif ketika tujuannya adalah untuk meningkatkan ROM (Sharman, Cresswell, & Riek, 2006). Berdasarkan teori – teori tersebut maka dapat disimpulkan bahwa peregangan PNF latihan peregangan yang dibantu dengan orang lain atau dengan alat yang berguna untuk menambah gerak sendi untuk dapat bergerak lebih luas.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

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. 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*).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

#### a. Hasil

Kegiatan pelatihan PNF telah dilakukan selama dua (2) hari dengan perincian untuk hari pertama pemberian materi dengan metode tatap muka, tanya jawab dan diskusi terkait PNF. Hari kedua adalah praktek peregangan PNF. Lengkapnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kegiatan Pelatihan PNF

No	Nama Kegiatan	Waktu
----	---------------	-------

		Pelaksanaan
1.	Pelaksanaan sosialisasi di MGMP PJOK SMP Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya	24 Agustus 2018
2.	Pelaksanaan sosialisasi di KKG PJOK SD Kecamatan Cibererum Kota Tasikmalaya	25 Agustus 2018

Berikut ini adalah foto kegiatan pada saat melakukan kegiatan pelatihan PNF di Desa Cibogo, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat.



Gambar 1. Pada Saat Pemberian Materi



Gambar 2. Para Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## b. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan di atas, maka dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta terkait dengan masalah bagaimana untuk melakukan gerakan – gerakan PNF. Sehingga luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan para peserta terhadap bentuk – bentuk gerakan PNF dan adanya pembuatan makalah model – model gerakan PNF. Pentingnya pelatih atau guru olahraga mengetahui tentang bentuk – bentuk gerakan PNF adalah untuk membantu masyarakat atau atlet meningkatkan fleksibilitas atau *range of motion*nya dan membantu untuk menghindari cedera saat melakukan aktivitas.

Oleh karena pentingnya bergerak bagi manusia, maka manusia akan selalu berusaha untuk mencegah supaya tidak cedera atau sakit yang dapat menyebabkan terbatasnya dirinya untuk bergerak. Akan tetapi, sayangnya masyarakat masih kurang memperhatikan pentingnya pencegahan agar tidak cedera atau mengalami sakit yang dapat mengakibatkan penurunan dalam bergerak dan aktivitas fungsional tubuh. Karena jika orang tidak mengembangkan gerakan akan ada banyak kemungkinan terjadinya gangguan fungsional tubuh (Giriwijoyo, 2013). Untuk melakukan suatu pergerakan dibutuhkan kontraksi dari otot – otot yang bersangkutan. Selain itu dibutuhkan juga mobilitas yang baik dari persendian dan fleksibilitas yang cukup dari jaringan – jaringan lunak di daerah tempat melakukan pergerakan.

Kemungkinan gangguan gerak disebabkan karena *inaktifitas*, *imobilisasi* serta postur yang salah (*bad posture*) berlangsung lama keadaan ini bisa menyebabkan kekakuan sendi dan otot terjadi pemendekan, kontraktur, kelemahan dan atrofi. Banyak orang yang mengalami cedera karena kurangnya fleksibilitas suatu otot terutama otot *hamstring*. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan *range of motion* adalah dengan melakukan *stretching*. *Stretching* adalah suatu metode penguluran yang biasa dilakukan pada otot-otot postural sebagai suatu latihan *fleksibilitas* yang dilakukan secara aktif (Ramba, L, Fisioterapi, & Kesehatan, n.d.).

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas adalah metode latihan PNF. PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) atau kontraksi - relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan dengan peregangan yang dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi (Alfarisi, 2018). 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 dan juga untuk menguatkan sendi yang mengalami cedera (Marti, 2016).

Akan tetapi masih banyak orang yang belum mengenal PNF padahal manfaat dari PNF sangat penting bagi tubuh. Oleh karena itulah maka peneliti tertarik untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang PNF untuk dapat memperkenalkan dan membagi pengetahuan tentang pentingnya PNF dilakukan sebelum dan sesudah beraktivitas terutama olahraga. Sehingga, diharapkan dengan adanya kegiatan ini, peserta akan lebih sadar dan mengimplementasikannya dalam aktivitasnya sehari – hari terutama sebelum dan sesudah berolahraga.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan program yang disusun, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Para peserta 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 akan semakin bertambah kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang bentuk latihan PNF untuk dapat meningkatkan fleksibilitas dan *range of motion* sehingga dapat membantu masyarakat atau atlet untuk mengurangi terjadinya resiko cedera pada saat melakukan aktifitas baik dalam aktivitas fisik seperti berolahraga (atlet) maupun aktivitas sehari – hari seperti bekerja (berjalan, berlari, duduk, lompat, dan lain – lain).

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Alfarisi, S. (2018). Pengaruh Latihan *PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)* dan *Thai Massage* Terhadap Tingkat Fleksibilitas Togok Atlet UKM Karate INKAI UNY. Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.025><http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf><http://www.who.int/about/licensing/>
- Budiono, A. (2016). Pengaruh Latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* Pasca Cedera Bahu Terhadap Perbaikan *Range of Motion (ROM)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cheung, K., Hume, P. a, & Maxwell, L. (2003). *Delayed Onset Muscle Soreness*. *Sports Medicine*, 33(2), 145–164.
- Giriwijoyo, S. dan S. D. Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hindle, K., Whitcomb, T., Briggs, W., & Hong, J. (2012). *Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF): Its mechanisms and effects on range of motion and muscular function*. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 105–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0011-y>
- Kholil Halbatullah, I.K. Budaya Astra, I. G. S. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 17(2).
- Lutan, R. (2002). Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPOK UPI.
- Marti, O. S. (2016). *Perbedaan Pengaruh Peningkatan Fleksibilitas Back Muscle dengan Latihan PNF Stretching dan Pilates Exercise Pada Wanita*. Universitas Esa Unggul.
- Mc Gowan, M. P. (2001). Menjaga Kebugaran Jantung. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada Jakarta.
- Melya Nur Herliana, Budi Indrawan, I. R. (2019). Sosialisasi Bahaya Hipokinetik Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak pada Guru PJOK SD dan SMP Se-

- Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Abdimas)*, 02(02), 81–88.
- Natalia, I. M. dan. (2008). Beda Pengaruh Auto Stretching Dengan Contact Relax And Stretching Terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 8(1).
- Ramba, Y., L, S. S., Fisioterapi, J., & Kesehatan, P. (n.d.). Pengaruh Latihan PNF Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Pasien Post Stroke Di RSUD Salewangang Maros Hendrik, Yonathan Ramba, Sri Saadiyah L Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar, 73–75.
- Rosario, J. L., & Foletto, Á. (2015). *Comparative study of stretching modalities in healthy women: Heating and application time. Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(1), 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.12.003>
- Sakti, R. P. (2017). Pengaruh PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) Terhadap Fleksibilitas Otot Member Fitness Centre Pesona Merapi di Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://doi.org/DOI>:
- 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>
- Wahyuddin, A. (2011). Pengaruh Pemberian Pnf Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension Pada Pasien Stroke Hemoragik Dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*, 8(1), 88–108.
- Yulinugroho, R. (2018). Pengaruh Latihan PNF Saat Pendinginan Terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. Universitas Negeri Yogyakarta.