

## EDUKASI STRETCHING METODE PNF BAGI ATLET DISABILITAS INTELEKTUAL SPECIAL OLYMPICS INDONESIA DKI JAKARTA

Slamet Sukriadi<sup>1</sup>, Muhamad Arif<sup>2</sup>, Bazuri Fadillah<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta Email:  
[slametsukriadi@unj.ac.id](mailto:slametsukriadi@unj.ac.id)

### Abstrak

*Pembinaan Sepanjang Tahun bagi atlet Intelektual disabilitas Special Olympics DKI Jakarta bertujuan untuk meningkatkan keterampilan cabang olahraga dan juga berdampak pada kemampuan komponen fisik termasuk fleksibilitas sehingga, atlet tidak rentan cidera dari proses latihan yang dilakukan. Namun yang menjadi kendala dalam pembinaan tersebut adalah tidak semua pelatih dan orang tua mengerti dan faham serta menganggap penting latihan peregangan terutama latihan dengan metode PNF yang belum dilaksanakan secara optimal. Berdasarkan analisis situasi maka Edukasi permasalahan mitra yang akan di laksanakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi stretching metode PNF bagi atlet Disabilitas Intelektual Special Olympics Indonesia DKI Jakarta. Dengan diberikannya edukasi ini dapat membantu Pelatih dan orang tua, untuk membuat program latihan peregangan (stretching) yang baik dan bermanfaat untuk atlet. Dalam kegiatan pengabdian ini yang akan di jadikan prioritas utama adalah memberikan Edukasi tentang stretching metode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah edukasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Program Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini di laksanakan di 5 Wilayah Sentra Pembinaan Special Olympics Indonesia DKI Jakarta, dengan proses 1 tahun.*

**Kata kunci** Stretching Metode PNF; Atlet Disabilitas; sosialisasi

### Abstract

*Coaching for Intellectual athletes with disabilities Special Olympics DKI Jakarta aims to improve sports skills and also has an impact on the ability of physical components including flexibility so that athletes are not prone to injury from the training process carried out. However, the obstacle in the coaching is that not all coaches and parents understand and consider the importance of stretching exercises, especially exercises with the PNF method that have not been carried out optimally. Based on the situation analysis, the partner problem education that will be carried out in this community service is PNF method stretching education for athletes with Intellectual Disabilities Special Olympics Indonesia DKI Jakarta. By providing this education, it can help coaches and parents to create good and useful stretching exercise programs for athletes. In this PKM activity, the main priority will be to provide education about stretching the PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) method. The method in this activity is education that is in accordance with the analysis of the situation and the needs of the target. This Community Service Implementation Program was carried out in 5 Special Olympics Indonesia Special Olympics Development Centers DKI Jakarta during the 1 year process.*

**Keywords:** PNF Stretching Method; Athletes with Disabilities; socialization

## 1. PENDAHULUAN (Introduction)

Agar fleksibilitas otot tetap terjaga dengan baik, maka saat sebelum dan setelah berolahraga jangan melupakan peregangan, karena dengan melakukan peregangan fleksibilitas otot tetap terjaga. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama menyebabkan gerakan yang kurang maksimal, termasuk pula penyebab dari banyaknya ketegangan dan sobeknya otot dalam berlatih. Apabila rutin melakukan peregangan, fleksibilitas otot akan tetap terjaga kelenturannya terutama bagi atlet disabilitas intelektual karena aktivitas latihan akan menyebabkan tubuh terasa pegal dan tidak fleksibel.

Pengetahuan mengenai pentingnya peregangan, fleksibilitas dan PNF masih kurang. Padahal banyak sekali yang bisa di dapat dari melakukan aktifitas tersebut dalam berolahraga, misalnya terhindar dari cedera saat berlatih dan mengurangi atau mencegah kelelahan yang berlebih setelah olahraga.

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. 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.

Namun yang menjadi kendala dalam pembinaan tersebut adalah tidak semua pelatih dan orang tua mengerti dan faham serta menganggap penting latihan peregangan terutama latihan dengan metode PNF yang belum dilaksanakan secara optimal.

Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan mitra yang akan di bahas dalam penelitian pengabdian masyarakat ini adalah “Edukasi stretching metode PNF bagi atlet Disabilitas Intelektual Special Olympics Indonesia DKI Jakarta“. Edukasi ini akan memberikan pengetahuan tentang teknik peregangan otot atau stretching dengan menggunakan metode PNF yang dibuat secara baik dan terencana.

Dari analisis situasi dan permasalahan mitra yang ditemukan maka ditawarkan solusi permasalahan dengan “Edukasi stretching metode PNF bagi atlet Disabilitas Intelektual Special Olympics Indonesia DKI Jakarta sebagai berikut: Aspek Umum a) Memahami tentang Pentingnya latihan (Peregangan) Stretching. b) Mendorong atlet untuk terus berlatih dan tidak mengabaikan latihan peregangan. Selanjutnya Aspek Khusus: a) Meningkatkan pengetahuan peregangan (stretching) otot b) Meningkatkan pengetahuan Metode PNF. c) Meningkatkan pengetahuan membuat program Stretching Untuk atlet Disabilitas Intelektual. Dalam kegiatan edukasi stretching metode PNF bagi atlet Disabilitas Intelektual Special Olympics Indonesia DKI Jakarta manfaat yang di dapat adalah a) Pelatih, Relawan dan orang tua dapat mengetahui dengan jelas Pentingnya Peregangan Otot terutama metode PNF. b) Atlet dapat melakukan Peregangan (Stretching) otot dengan baik. c) Atlet dapat Terhindar dari Cidera. Berdasarkan analisis situasi maka Edukasi permasalahan mitra yang akan di laksanakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi stretching metode PNF bagi atlet Disabilitas Intelektual Special Olympics Indonesia DKI Jakarta. Dengan diberikannya edukasi ini dapat membantu Pelatih dan orang tua, untuk membuat program latihan peregangan (stretching) yang baik dan bermanfaat untuk atlet, Dalam kegiatan pengabdian ini yang akan di jadikan prioritas utama adalah memberikan Edukasi tentang stretching metode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation).

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

Kegiatan pemanasan penting dilakukan sebelum melakukan latihan inti, agar otot-otot siap sehingga terhindar dari cedera. Kemudian, setelah selesai berolahraga perlu dilakukan pendinginan agar otot-otot yang berkontraksi bisa kembali rileks. Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program pendahuluan yang dilakukan ketika hendak melakukan latihan olahraga. Peregangan 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 proprioseptor sebagai cara untuk meningkatkan kebutuhan mekanisme neuromuskular 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 gerakan peregangan aktif dan pasif (Hindle, Whitcomb, Briggs, & Hong, 2012).

Contract relax adalah salah satu dari Fascilitation Proprioceptive Neuromuscular (PNF) yang melibatkan kontraksi isotonic yang optimal dari kelompok otot antagonis yang memendek dan dilanjutkan relaksasi otot tersebut dengan menggunakan (prinsip reciproke inhibition) (Kuntono, 2002). Contract relax stretching ini memberikan efek pada pemanjangan struktur jaringan lunak (soft tissue) seperti otot, fascia tendon dan ligament yang memendek secara patalogis sehingga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi, mengurangi spasme dan pemendekan otot (Wismanto, 2011).

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

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah edukasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah- langkah yang ditempuh dengan cara:

- Pendekatan dan kerjasama dengan Pengrop SOIna DKI Jakarta
- Pengamatan langsung ke sentra sentra latihan
- Penguatan Metode PNF untuk Peregangan (Stretching)
- Kegiatan edukasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari

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

Program Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini di laksanakan di 5 Wilayah Sentra Pembinaan Special Olympics Indonesia DKI Jakarta, dengan proses 1 tahun. Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diharapkan dapat bermanfaat bagi Pelatih, Relawan, orang tua khususnya atlet disabilitas intelektual yang mengikuti kegiatan edukasi ini yang kemudian dapat menjadi bekal ilmu dalam pembinaan sepanjang tahun Special Olympics Indonesia, Luaran publikasi Pengabdian kepada Masyarakat ini akan dibuat dalam bentuk media sosial (Youtube) dan media onlien/cetak dan juga akan dipublikasikan dalam jurnal pengabdian masyarakat.

Table 1. alur pelaksanaan dan target luaran

### **Kegiatan Luaran**

**Edukasi Stretching Metode PNF** Pengetahuan kelompok sasaran meningkat 90% dalam memahami Stretching Metode PNF

### **Praktek Stretching Metode**

**PNF** Peningkatan kemampuan Stretching Metode PNF **Pendampingan** Kemampuan menemukan, menganalisis dan memberikan solusi terhadap kesalahan kesalahan yang dilakukan dalam melakukan Stretching Metode PNF

**Evaluasi Kegiatan** Setiap proses kegiatan yang selesai dilaksanakan secara keseluruhan dilanjutkan dengan evaluasi sebagai acuan *feedbac* untuk menjamin keberlangsungan kemitraan.

### **Petaporandan Publikasi**

1. Laporan Kegiatan
2. Media Sosial (Youtube)
3. Media Online/cetak

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

### **Kesimpulan**

Pemberian edukasi PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dapat membantu Pelatih dan orang tua, untuk membuat program latihan peregangan (*stretching*) yang baik dan bermanfaat untuk atlet disabilitas intelektual special olympics Indonesia DKI Jakarta.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi atlet yang melakukan latihan beban dapat menerapkan latihan PNF pada saat pemanasan dan pendinginan untuk meningkatkan fleksibilitas.
- b. Bagi instruktur atau praktisi olahraga dapat menerapkan latihan PNF untuk meningkatkan fleksibilitas, yang terpenting saat menggunakan metode PNF harus dilakukan oleh orang yang paham mengenai metode ini.

## **6. DAFTAR PUSTAKA (References)**

- 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>
- 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
- 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 Yoguakarta