JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga dan Kesehatan
ISSN: xxxx-xxxX (Print), 2809-0365 (Online)
Volume 5 No. 1, 2025
http://jaso.ppj.unp.ac.id
Email: jaso@ppj.unp.ac.id
DOI: -

Meningkatkan Fleksibilitas sebagai Upaya Mengurangi Risiko Cedera pada Masyarakat Desa Sukamaju Kecamatan Megamendung Bogor

Yuliasih[1], Fatah Nurdin[2], Albert Wolter Aridan Tangkudung[3], Sri Indah Ihsani[4], Chandra[5]
[1,2,3,4,5] Universitas Negeri Jakarta

E-mail: [1)]yuliasih@unj.ac.id, [2)]fatahnurdin@unj.ac.id, [3)]albert.wolter@unj.ac.id, [4)]sri_indah@unj.ac.id, [5)]chandra@unj.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan feksibilitas sebagai Upaya untuk mengurangi risiko cedera baik untuk kegiatan sehari-hari maupun pada saat berolahraga. Metode yang digunakan adalah kualitatif melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dengan diskusi dan praktik langsung sehingga peserta dapat langsung mempraktikkan contoh Latihan-latihan fleksibilitas. Sosialisasi ini sangat penting sebagai Upaya untuk mengurangi cedera bagi masyarakat. Adapun hasil dari kegiatan ini yaitu warga menjadi tahu dan paham tentang Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Kata kunci: fleksibilitas, cedera, olahraga, latihan

Abstract

This activity aims to increase flexibility to reduce the risk of injury for daily activities and exercise. The method used is qualitative through community service activities. This activity is carried out with discussion and direct practice so that participants can immediately practice examples of flexibility exercises. This outreach is very important as an effort to reduce injuries to the community. This activity results in residents knowing and understanding about exercise to increase body flexibility.

Key Word: ***flexibility, injury, sport, training***

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang bisa dilakukan baik secara individu maupun secara berkelompok. Tujuan melakukan olahraga juga berbeda-beda, contoh untuk menjaga kebuagaran jasmani, untuk meningkatkan daya tahan tubuh, untuk mencapai prestasi dan tidak sedikit pula melakukan olahraga hanya karena ikut-ikutan

Copyright©2025, By Author

karena komunitas. Akan tetapi apapun tujuannya yang terpenting olahraga ini dilakukan dengan baik, benar, terukur dan teratur agar mendapatkan hasil yang ingin dicapai.

Dalam kehidupan modern seperti saat ini, banyak orang yang mengabiskan waktu dalam posisi duduk yang lama, menghadap layar computer dan melakukan aktivitas yang membatasi Gerakan tubuh. Hal ini dapat menyebabkan kekakuan otot, kehilangan fleksibilitas dan kehilangan keseimbangan tubuh. Kekakuan otot dan menurunnya fleksibilitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk nyeri punggung, ketegangan otot dan risiko cedera yang lebih tinggi. Selain itu, kehilangan keseimbangan tubuh juga dapat meningkatkan risio muda terjatuh.

Aktivitas fisik memegang peranan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia masih anak-anak, olahraga sebenarnya bertujuan untuk kesenangan, kesehatan, dan pengembangan diri bahkan untuk rekreasi. Dan tujuan ini berubah saat anak dilibatkan dalam sebuah kompetisi. Atlet muda harus berlatih keras, lama, dan terlibat dalam kegiatan olahraga kompetisi tahunan. Akibatnya, potensi cedera olahraga pada anak meningkat secara signifikan. Sehingga perlu dilakukan intervensi dan penegakan kebijakan yang efektif untuk melindungi anak-anak dari cedera. Insiden aktual cedera olahraga pada anak sulit untuk ditentukan (Ismunandar, 2020).

Desa Sukamaju yang terletak di Kecamatan Megamendung Kabupaten Bogor sebagian besar warganya berpenghasilan dari pertanian. Hasil pertanian yang paling diunggulkan yaitu dari hasil peternakan yaitu ayam kampung. Sebagai petani membutuhkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik. Apalagi dengan kegiatan yang begitu padat, petani haruslah memiliki kelentukan tubuh yang baik pula. Kelentukan atau fleksibiliti tubuh sangat diperlukan untuk mengurangi risiko cedera Ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Cedera yang terjadi pada saat melakukan pekerjaan dapat diminimalisir dengan melakukan latiha kelentukan secara mandiri. Dengan memiliki kelentukan yang baik maka aktivitass sehari-hari pun dapat dilaksanakan dengan baik pula. Karena fleksibiliti ini merupakan bagian dari komponen kebugaran jasmani. Permasalahan mitra berdasarkan hasil observasi yang te;ah dilakukan yaitu minimnya pengetahuan tentang cedera olahraga, belum memahami pentingnya fleksibilitas tubuh sebagai Upaya mengurangi risiko cedera, fleksibilitas tubuh yang kurang baik dan beleum mengetahui bagaimana cara mencegah dan menanggulangi cedera olahraga.

Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan Latihan-latihan dengan amplitude gerak yang besar dan luas, Jonath dan Krempel dalam (Syafrudin, 2012) Sedangkan menurut Sajoto dalam (Bafirman dan Agus, 2008) mengatakan bahwa Kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya dengan melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya teruta,a otot-otot, ligament dan pesendian. Kelenturan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Selain itu, kelenturan merupakan salah satu bagian kondisi fisik yang sangat penting dalam penampilan gerak terutama menyangkut penampilan gerak yang menyangkut kapasitas fungsional suatu persedian dan keluesan gerak. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakkannya, dan sebaliknya seseorang

Copyright©2025, By Author

yang kurang memiliki Kelenturan biasanya gerakannya akan kaku, kasar dan lamban (Afrian et al., 2024)

Kelentukan/ Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dengan mudah tanpa keterbatasan serta bebas dari rasa nyeri dalam range of motion. Fleksibilitas berkaitan dengan pemanjangan musculotendinous unit yang baik (Kisner & Colby, 2007). Sedangkan menurut (Wismanto, 2011) Fleksibilitas adalah kemampuan jaringan atau otot untuk mengulur secara maksimal sehingga tubuh dapat bergerak dengan *full range of motion* tanpa disertai nyeri atau hambatan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah sebagai berikut:

1. Usia → semakin bertambahnya usia maka elastisitas jaringan ikat pada otot akan berkurang
2. Jenis kelamin → ada umumnya Wanita memiliki fleksibilitas lebih baik dari pada pria
3. Latihan fisik → Seseorang yang rutin melakukan latih fisik, terutama peregangan tubuh tentunya akan memiliki fleksibilitas tubuh yang lebih baik. Terutama bagi mereka penggiat olahraga yang mengutamakan kelenturan tubuh seperti yoga.
4. Jumlah lemak tubuh → Faktor lain yang dapat mempengaruhi fleksibilitas adalah jaringan lemak tubuh di sekitar sendi dan jaringan otot. Kelebihan jaringan lemak tubuh dapat meningkatkan tahanan pergerakan, dan ditambah penghambatan keleluasaan gerak dari sendi karena kontak antara permukaan tubuh sehingga menurunkan fleksibilitas.

Adapun manfaat dari memiliki kelentukan tubuh yang baik yaitu dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkakan keseimbangan dan koordinasi, mengurangi nyeri punggung bawah, mengurangi stress, meningkatkan kemampuan fisik, mempercepat pemulilhan setelah berolahraga, meningkatkan produksi cairan synovial persendian dan memperbaiki ppostur tubuh.

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktek langsung dengan peraga. Kegiatan ini berfokus pada pemberian beberapa contoh Latihan fleksibilitas untuk mengurangi risiko cedera bagi masyarakat Desa Sukamaju Kecamatan Megamendung Kabupaten Bogor. Studi dilakukan mulai dari tahap persiapan yaitu survei ke Lokasi sebagai Upaya awal untuk menjalin Kerjasama. Kemudian dilakukan observasi untuk mengetahui apa yang dibutuhkan oleh warga. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2024 yang bertempat di Desa Sukamaju.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dilaksanakan di Desa Sukamaju. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan PKM ini, dan berharap bisa dilaksanakan kembali pada tahun depan. Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 31 agustus 2024 mulai pukul 08.00-15.30 WIB.

Copyright©2025, By Author

Kegiatan ini dilaksanakan untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi, dan dilaksanakan secara bersama-sama dengan tim dosen dari Prodi IKOR FIK UNJ.

Kegiatan ini dibuka oleh Sekretaris Desa Bapak Muhammad Rusi dan dihadiri oleh Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. "Kami akan berkordinasi dengan pihak aparatur desa mengenai materi-materi apa saja yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat desa, agar kegiatan bisa tepat sasaran dan memberikan dampak positif untuk para warga sehingga diharapkan desa Bojong Koneng dapat menjadi desa binaan FIK UNJ kedepannya" ujar Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd, selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNJ.

Kegiatan PKM ini disambut baik oleh Sekretaris desa Sukamaju yang menghadiri acara pembukaan. Beliau menyampaikan "ucapan terima kasih yang sangat mendalam atas terpilihnya Desa Sukamaju sebagai Desa Binaan pada Kegiatan PKM ini, biasanya di Desa ini kegiatan dilakukan oleh mahasiswa dalam Kuliah Kerja Nyata yang baru saja selesai pekan lalu. Akan tetapi hari ini adalah suatu kehormatan Dosennya langsung yang mengadakan kegiatan di Desa kami. Kami berharap kegiatan ini dapat dilakukan terus di Desa kami." Ucap Muhammad Rusli.

Gambar 1. Bersama Peserta PKM

Program pengabdian kepada msyarakat ini memiliki sasaran yaitu warga Desa Sukamaju terutama Karang Taruna dan dharma wanita. Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya fleksibilitas tubuh untuk mengurangi risiko cedera dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Melalui sosialisasi ini diharapkan warga Desa Sukamaju mengerti dan memahami Latihan-latihan untuk fleksibilitas untuk mengurangi risiko cedera.

Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 29 orang dengan peserta dominan Perempuan. Peserta dari kalangan darma Wanita, guru PAUD dan karang taruna Desa Sukamaju. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini, terlihat dari awal sampai akhir peserta mengikuti dengan baik dan memperhatikan semua materi yang diberikan oleh narasumber. Kegiatan ditutup dengan diskusi tanya jawab dengan peserta sehingga makin menambah wawasan dan pengetahuan.

Copyright©2025, By Author

Gambar 2. Materi dan Praktik

Kegiatan dilakukan dengan memberikan materi tentang pentingnya kelenturan untuk menjalani kehidupan sehari-hari maupun pada saat berolahraga. Materi diberikan dengan langsung praktik sehingga peserta dapat langsung mengikuti dan mempraktikkan langsung, jadi seandainya ada yang belum jelas dan belum paham bisa langsung ditanyakan kepada narasumber.

Gambar 3. Peserta sedang Mempraktikkan salah satu Latihan Kelenturan

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) FIK UNJ tahun 2024 adalah sebagai berikut:

1. Antusiasme warga yang sangat tinggi untuk mengikuti kegiatan ini
2. Peserta mendapatkan ilmu pengetahuan baru tentang pentingnya kelentukan dalam kehidupan sehari-hari
3. Menambah wawasan mengenai kelentukan dapat meminimalisir cedera
   Menjalin tali silaturahmi dengan warga Desa Sukamaju

Copyright©2025, By Author

5. Daftar Pustaka

[1] Afrian, A., Asnawati, A., & Syaputra, R. (2024). Pengaruh Latihan Kelenturan Pinggang Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Kaur. *Journal Of Dehasen Educational Review*, *5*(02), 97–100.

[2] Bafirman dan Agus, A. (2008). *(Buku Ajar) Pembentukan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

[3] Ismunandar, H. (2020). Cedera Olahraga pada Anak dan Pencegahannya. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, *4*(1), 34–44.

[4] Kisner, C., & Colby, L. A. (2007). Therapeutic Exercise Foundations and Techniques. 4. *FA Davis Company*.

[5] Syafrudin. (2012). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP.

[6] Wismanto, W. (2011). Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Lebih Efektif Daripada Contract Relax Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi*, *11*(1).

Copyright©2025, By Author