



Edukasi Keutamaan *Streaching* pada Aktivitas Olahraga

Farizal Mahfud

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Kelohragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi anak-anak di Desa Batu Mekar terkait keutamaan *streaching*. Kegiatan berlangsung mulai tanggal 27 September sampai dengan 20 November 2021 yang dilaksanakan di tiga dusun, yaitu Dusun Montang, Nyurbaya Gawah dan Dusun Rumbuk, Desa Batu Mekar. Edukasi keutamaan *streaching* berlangsung lancar dan diikuti antusias oleh anak-anak. Anak-anak sudah mengetahui keutamaan melakukan *streaching* di awal kegiatan baik itu bekerja maupun berolahraga.

Kata Kunci

edukasi, *streaching*, olahraga

Pendahuluan

Desa Batu Mekar Kecamatan Lingsar yang terletak di Kabupaten Lombok Barat memiliki potensi liburan yang bisa dimaksimalkan, salah satunya agrowisata layaknya Desa Sembalun. Kehadiran *Trigona Garden* juga menarik minat wisatawan untuk berkunjung ke Desa Batu Mekar apabila peran masyarakat dan kepedulian terhadap usaha kewirausahaan masyarakat ini terus dikembangkan. Selain *Trigona Garden*, terdapat juga usaha *home industry* berupa kerajinan ketak dan gula aren.

KKN-Tematik merupakan bagian yang disiapkan dalam rangka mengembangkan kompetensi mahasiswa melalui pengalaman nyata di masyarakat. Melalui pengalaman tersebut, mahasiswa diharapkan mendapatkan kemampuan generative berupa kecakapan hidup (life skills) seperti kemampuan berpikir dan bernalar secara analitik berdasarkan sumber empiric dan realistik, supaya mampu merancang dan melaksanakan program, membantu mengatasi permasalahan yang ada, bekerja sama dengan orang lain, mengatur diri sendiri dan melatih keterampilan dalam bekerja.

Desa Batu Mekar Kecamatan Lingsar yang terletak di Kabupaten Lombok Barat memiliki potensi liburan yang bisa dimaksimalkan, salah satunya agrowisata layaknya Desa Sembalun. Kehadiran *Trigona Garden* juga menarik minat wisatawan untuk berkunjung ke Desa Batu Mekar apabila peran masyarakat dan kepedulian terhadap usaha kewirausahaan masyarakat ini terus dikembangkan. Selain *Trigona Garden*, terdapat juga usaha *home industry* berupa kerajinan ketak dan gula aren.

Masyarakat Desa Batu Mekar banyak yang bekerja sebagai petani di sawah maupun perkebunan. Umumnya, anak-anak di desa ini kerap mengikuti orang tuanya ke kebun yang jaraknya jauh di dalam hutan. Terkadang para anak tersebut mengalami kram atau kesemutan



karena aktivitas yang cukup berat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait mengurangi kram atau kesemutan dan pentingnya stretching sebelum aktivitas berolahraga.

Metode Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung mulai tanggal 27 September sampai dengan 20 November 2021 yang dilaksanakan di tiga dusun, yaitu Dusun Montang, Nyurbaya Gawah dan Dusun Rumbuk. Metode yang digunakan yaitu pemberian teori secara langsung dan praktik di lapangan. Uraian kegiatan ini selengkapnya pada Tabel 1.

Tabel 1. Bentuk Pelaksanaan Kegiatan

1	Deskripsi Kegiatan	:	Mengajar tentang sejarah olahraga agar anak-anak dapat memahami sejarah olahraga dan memberikan edukasi tentang pentingnya pemanasan sebelum berolahraga.
1	Target Sasaran	:	Pelajar dan remaja atau pemuda/i karang taruna yang tergabung di dalam ketiga dusun tersebut (Rumbuk, Nyurbaya Gawah, Montang).
3	Jumlah Peserta	:	± 15 orang (optional tergantung jumlah di lapangan)
4	Penanggung Jawab	:	Farizal Mahfud
5	Tujuan	:	Memberikan edukasi kepada pemuda/i, remaja atau anak-anak tentang pentingnya pemanasan sebelum berolahraga
6	Hasil Yang Diharapkan	:	Pemuda/i, remaja atau kanak-kanak dari ketiga dusun tersebut bisa lebih memahami dan bisa melakukan pemanasan sebelum berolahraga
7	Kegiatan	:	Memberikan pengajaran tentang pentingnya stretching pada aktivitas olahraga

Hasil dan Pembahasan

Stretching atau peregangan otot adalah aktivitas yang dilakukan untuk menjaga otot-otot tubuh tetap lentur, kuat dan sehat. Terdapat beragam jenis *stretching* yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. *Stretching* umumnya dilakukan sebagai gerakan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga. Kendati demikian, *stretching* juga bisa dilakukan walau tidak sedang berolahraga. Seseorang justru disarankan untuk melakukan *stretching* atau peregangan setidaknya 2 kali dalam seminggu, masing-masing selama 60 detik (Alodokter, 2021).

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilakukan selama KKN di Desa Batu Mekar dijadwalkan secara sistematis dan terencana sebagaimana yang tercantum pada Tabel 2.

Tabel 2. Program Kerja Hasil Yang Dicapai



No	Hari/tanggal	Kegiatan	Waktu	Dusun	Keterangan Kegiatan
1	Selasa 19/10/2021	Perkenalan Materi <i>Streaching</i>	15.00.- Selesai	Rumbuk	Tercapai
2	Rabu 20/10/2021	Perkenalan Materi <i>Streaching</i>	15.00.- Selesai	Montang	Tercapai
3	Kamis 21/10/2021	Perkenalan Materi <i>Streaching</i>	15.00.- Selesai	Nyurbaya	Tercapai
4	Jumat 22/10/2021	<i>Child's Pose</i>	15.00.- Selesai	Rumbuk	Tercapai
5	Senin 25/10/2021	<i>Child's Pose</i>	15.00.- Selesai	Montang	Tercapai
6	Selasa 26/10/2021	<i>Child's Pose</i>	15.00.- Selesai	Nyurbaya	Tercapai
7	Rabu 27/10/2021	<i>Shoulder Strech</i>	15.00.- Selesai	Rumbuk	Tercapai
8	Kamis 28/10/2021	<i>Shoulder Strech</i>	15.00.- Selesai	Montang	Tercapai
9	Jumat 29/10/2021	<i>Shoulder Strech</i>	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
10	Senin 01/11/2021	<i>Hamstring strech</i>	15.00.- Selesai	Rumbuk	Tercapai
11	Selasa 02/11/2021	<i>Hamstring strech</i>	15.00.- Selesai	Montang	Tercapai
12	Rabu 03/11/2021	<i>Hamstring strech</i>	15.00.- Selesai	Nyurbaya	Tercapai
13	Kamis 04/11/2021	<i>Side Strech</i>	15.00 Selesai	Rumbuk	Tercapai
14	Jumat 05/11/2021	<i>Side Strech</i>	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
15	Senin 08/11/2021	<i>Side Strech</i>	15.00 - Selesai	Montang	Tercapai
16	Selasa 09/11/2021	<i>Straddler Strech</i>	15.00 - Selesai	Montang	Libur Hari Raya Galungan
17	Rabu 10/11/2021	<i>Straddler Strech</i>	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Libur Hari Raya Galungan
18	Kamis 11/11/2021	<i>Straddler Strech</i>	15.00 - Selesai	Rumbuk	Tercapai
19	Jumat 12/11/2021	Praktek	15.00 - Selesai	Montang	Tercapai



20	Senin 15/11/2021	Praaktek	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
21	Selasa 16/11/2021	Praaktek	15.00 - Selesai	Rumbuk	Tercapai
22	Rabu 17/11/2021	Evaluasi	15.00 - Selesai	Montang	Tercapai
23	Kamis 18/11/2021	Evaluasi	15.00 - Selesai	Nyurbaya	Tercapai
24	Jumat 19/11/2021	Evaluasi	15.00 - Selesai	Rumbuk	Tercapai

Kegiatan ini didahului oleh pemberian teori langsung (tatap muka) dan diikuti dengan kegiatan praktik di tempat tersebut (Gambar 1). Anak-anak sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi ini.



Gambar 1. Kegiatan edukasi keutamaan stretching

Kesimpulan

Edukasi keutamaan stretching berlangsung lancar dan diikuti antusias oleh anak-anak. Anak-anak sudah mengetahui keutamaan melakukan stretching di awal kegiatan baik itu bekerja maupun berolahraga.

Saran

Perlu dilakukan kegiatan olahraga tambahan sebagai sarana memperkuat fisik anak-anak.

Daftar Pustaka

Alodokter. (Februari 2021). Stretching: Jenis dan Manfaatnya bagi Tubuh. Dapat diakses di:

<https://www.alodokter.com/stretching-jenis-dan-manfaatnya-bagi-tubuh>

LPPM. (2021). *Buku pedoman KKN Tematik Universitas Pendidikan Mandalika*. Mataram: LPPM Universitas Pendidikan Mandalika