



---

## **Pentingnya Melakukan Stretching Sebelum Melakukan Olahraga Atletik Desa Setuta Kecamatan Janapria**

**M. Guntur Aji P**

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika  
Alamat e-mail (gunturaji123@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan pengabdian adalah edukasi manfaat stretching pada olahraga atletik, metode yang digunakan adalah edukasi, praktik dan pelatihan, dan hasil pengabdian berupa pengetahuan masyarakat tentang pentingnya stretching pada olahraga.

### **Kata Kunci**

Stretching, Olahraga,

### **Pendahuluan**

Secara umum persoalan yang menjadi kendala dalam membantu terlaksananya pemerintahan Desa belum mengalami perubahan secara maksimal setiap tahunnya sehingga kendala tersebut senantiasa tumbuh dan berkembang tanpa perubahan sedikitpun dari masyarakat meskipun berbagai langkah dan strategi sudah dilakukan oleh pemerintah Desa, bahkan menjadi penyakit di tengah-tengah masyarakat, yang skalanya sampai tingkat nasional diantaranya :

1. Lapangan pekerjaan masih kurang sehingga tingkat pengangguran dan kenakalan remaja masih ada
2. Masyarakat kurang memiliki keterampilan (*Skill*) yang siap pakai Sedangkan permasalahan pada tingkat lokal/dalam wilayah Desa Setuta sendiri antara lain :
  - a. Ketergantungan sebagian besar masyarakat terhadap bantuan pemerintah masih tinggi
  - b. Semangat gotong royong yang semakin hari semakin kurang
  - c. Tingkat kedisiplinan sebagian masyarakat tentang pelaksanaan Undang-undang masih rendah termasuk dalam upaya pemungutan PBB
3. Masih kurangnya kemampuan berbahasa inggris.

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas namun yang menjadi prioritas saat ini adalah permasalahan yang ke 1 dan ke 3, yakni Anak-anak dan remaja dalam mengasah bahasa inggris. Dengan adanya pelatihan atau pembelajaran English For Tourism bisa mengurangi angka pengangguran yang ada di Desa Setuta.

### **Metode Pengabdian**

Edukasi pentingnya melakukan stretching sebelum melakukan olahraga atletik stretching atau pegerangan otot adalah aktivitas yang dilakukan untuk menjaga otot-otot tubuh tetap lentur, kuat, dan sehat. Adapun beberapa ragam jenis stretching yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.

### **Hasil dan Pembahasan**

Secara kualitatif hasil pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Setuta, Kecamatan Janapria, Kabupaten Lombok Tengah dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan harapan. Hal ini terbukti dengan tercapainya semua program yang telah dilaksanakan



ditambah dengan kegiatan-kegiatan ringan diluar program kerja serta membantu program kerja dari prodi lain yang menyesuaikan dengan situasi dan kondisi masyarakat. Program kerja yang telah tercapai antara lain : Pelaksanaan program kerja KKN-T Desa Setuta berhasil dilaksanakan dengan baik. Masyarakat sangat antusias dan memberikan bantuan swadaya baik materi maupun inmateri terhadap program kerja yang dilaksanakan peserta KKN. Meskipun terdapat sedikit kendala namun semua bisa diatasi dengan semangat dan kerjasama yang baik oleh anggota KKN dan dukungan masyarakat Desa Setuta.

### **Kesimpulan**

Kegiatan kuliah kerja nyata tematik di Desa Setuta berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang sudah direncanakan dalam matriks program kerja KKN. Kegiatan ini dihadiri oleh sebagian siswa yang ada di sekolah MTS NW NURUL HABIBI LIWUNG, DESA SETUTA. Seluruh peserta terlibat aktif dalam pelaksanaan edukasi kesehatan. Pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan fisik, ketrampilan mental, ketrampilan emosional dan ketrampilan spiritual pada masa pandemi COVID-19 dengan melakukan hal-hal positif yang dapat meningkatkan perilaku positif pada remaja tersebut.

### **Saran**

Berdasarkan hasil pelaksanaan program KKN yang dilaksanakan sejak tanggal 27 september sampai dengan 22 november terdapat beberapa saran yang bersifat membangun bagi semua pihak antara lain.

1. Kepada peserta kegiatan edukasi, agar apa yang telah diberikan oleh mahasiswa KKN dapat diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Lebih memperhatikan potensi-potensi yang dimiliki masyarakat untuk dikembangkan dalam tercapainya kemajuan masyarakat di desa setuta.

### **Daftar Pustaka**

Arif Setya Budi, 2014 *Laporan Kuliah Krja Nyata Desa Tanjung Sari, Kec. Pacitian, Kab. Pacitian*, Surakarta : ISI Surakarta

Institut Seni Indonesia Surakarta 2016. *Pedoman Kuliah Kerja Nyata Institut Seni Indonesia Surakarta*