

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Pemanasan dan Penguatan Otot Pergelangan Tangan Serta Lengan untuk Pemain Nunchaku di Stadion Manahan

Wahyu Tri Sudaryanto¹, Nabila Ayundasari², Halimatus Sa'diah³, Devi Arthamevia⁴
^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah

Email : ¹wahyu3sudaryanto@gmail.com, ²j120190160@student.ums.ac.id,
³j120190194@student.ums.ac.id, ⁴j120190286@student.ac.id

Abstract:

Indonesia Nunchaku Club is an association of Nunchaku fans in Indonesia. Nunchaku players focus on using their hands excessively for a few hours of warm-up to be important before playing the Nunchaku game. Warming up is an activity that needs to be done before doing more strenuous activities. The purpose of this warm-up is to increase blood circulation, expand the lungs and gradually increase the heart rate. Arm muscle strength is the ability of a person's arm muscles or a group of arm muscles in maximum power to contract or move. This activity is to increase the Nunchaku players' understanding of the importance of warming up and strengthening muscles before starting a workout. This counseling uses the lecture method using posters and leaflets as media. Evaluation of knowledge about warming up and strengthening muscles is done both before and before the process of delivering the material. In this study, it was found that there was an increase in the Nunchaku community's understanding of the importance of warming up before exercise.

Keywords : *Warming up, Muscle Strengthening, Nunchaku Players*

Abstrak:

Indonesia Nunchaku Club adalah perkumpulan para penggemar Nunchaku di Indonesia. Pemain Nunchaku berfokus pada penggunaan tangan berlebih selama beberapa jam sehingga pemanasan menjadi hal yang penting sebelum melakukan permainan Nunchaku tersebut. Pemanasan merupakan suatu aktivitas yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktifitas yang lebih berat. Tujuan dari pemanasan ini adalah meningkatkan sirkulasi peredaran darah, mengembangkan paru-paru dan meningkatkan detak jantung secara bertahap. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan atau sekelompok otot lengan seseorang dalam mengerahkan tenaga secara maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman pemain Nunchaku akan pentingnya pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan sebelum memulai latihan. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah menggunakan media poster dan leaflet. Evaluasi pengetahuan tentang pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan dilakukan dengan menggunakan kuesioner baik sebelum maupun sesudah proses penyampaian materi. Dalam Penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman komunitas Nunchaku mengenai pentingnya pemanasan sebelum latihan.

Kata kunci : *Pemanasan, Penguatan Otot, Pemain Nunchaku*

1. PENDAHULUAN

Seni bela diri adalah seni yang muncul sebagai cara manusia melindungi diri. Seni bela diri telah ada sejak lama dan berkembang dari waktu ke waktu. Pada dasarnya manusia selalu melindungi dirinya sendiri. Manusia tidak lepas dari aktivitas ketika tumbuh atau berkembang kapan saja dan dimana saja. Pada zaman kuno, manusia tidak tahu cara lain untuk melindungi dirinya sendiri selain tangan kosong. Saat inilah kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai sarana menyerang dan bertahan. Di kemudian hari senjata telah menjadi terkenal dan digunakan sebagai alat pertahanan diri. (Firdaus & Hazrati, 2013).

Indonesia Nunchaku Club (INC) merupakan sekelompok penggemar nunchaku di Indonesia. Asosiasi itu sendiri terbuka, cair, saling berbagi, dan ramah. Tidak ada tingkatan kasta atau apapun yang secara inheren bersifat diskriminatif. Nunchaku dari perguruan bela diri yang umumnya berkembang di masyarakat, pada akhirnya digunakan sebagai “kurikulum sampingan” yang memungkinkan mereka untuk belajar sendiri, tetapi ini adalah benang merah cinta di antara para penggemar nunchaku untuk membentuk Indonesia Nunchaku Club. (Zuhemedia, 2016).

Pemain nunchaku berfokus pada penggunaan tangan berlebih selama beberapa jam sehingga pemanasan menjadi hal yang penting sebelum melakukan permainan nunchaku tersebut. Namun, banyak dari pemain nunchaku sebelum memulai permainan tidak melakukan pemanasan padahal jika dilihat dari aspek lain. Pemanasan merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. (Jatra *et al*, 2022).

Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh dapat berfungsi lebih baik dengan resiko cedera yang kecil. Tujuan dari pemanasan untuk meningkatkan sirkulasi darah, perkembangan peningkatan paru-paru dan detak jantung secara bertahap. Dengan demikian tubuh akan meningkatkan metabolisme menjadi hangat dan apabila pemanasan dilakukan dengan baik akan mencegah terjadinya cedera. (Syafari, 2020).

Selain pemanasan yang dibutuhkan oleh pemain nunchaku, juga dibutuhkannya penguatan otot terutama pada otot lengan. Definisi kekuatan sendiri adalah kemampuan seseorang menggunakan energi maksimum untuk melawan beban, daya dihasilkan untuk melawan beban dengan mengontraksikan otot atau kelompok otot. Sedangkan otot tangan merupakan jaringan pada tangan, diluar dari ujung jari hingga ke bahu yang terdiri dari otot trisep dan bicep. (Barakat, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas perlu diberikan edukasi atau penyuluhan pada komunitas pemain nunchaku. Penelitian ini bertujuan sebagai pengenalan dan pencegahan resiko terjadinya cedera pada komunitas pemain nunchaku. Komunitas tersebut perlu diberikan edukasi dan penyuluhan sebagai pengenalan karena masih banyak yang belum menerapkan pemanasan maupun penguatan otot sebelum dilakukannya latihan nunchaku.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat pada komunitas ini yaitu memberikan edukasi atau penyuluhan terkait pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan serta lengan pada komunitas “Indonesia Nunchaku Club”. Sebelum pelaksanaan penyuluhan kami melakukan beberapa tahapan terlebih dahulu pada bulan April 2022 diantaranya survey, observasi, dan perizinan dengan pihak komunitas yang akan menjadi responden pada kegiatan ini. Pada tahapan ini yang dilakukan adalah mendata responden yang dapat ikut serta dalam kegiatan ini serta menganalisis permasalahan yang paling sering dialami oleh responden.

Setelah tahapan tersebut dilalui kami melaksanakan kegiatan penyuluhan pada hari Minggu, 29 Mei 2022 menggunakan metode poster, *leaflet*, dan ceramah yang efektif dan mudah dimengerti oleh komunitas. Materi yang disampaikan berisi definisi pemanasan, pentingnya pemanasan sebelum olahraga, pencegahan cedera pada tangan, penguatan otot pergelangan tangan, latihan pemanasan otot pergelangan tangan, bahaya olahraga tanpa pemanasan. Kuis berupa pretest dan post test berisi 10 pertanyaan yang sama diberikan untuk mengukur tingkat pemahaman responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

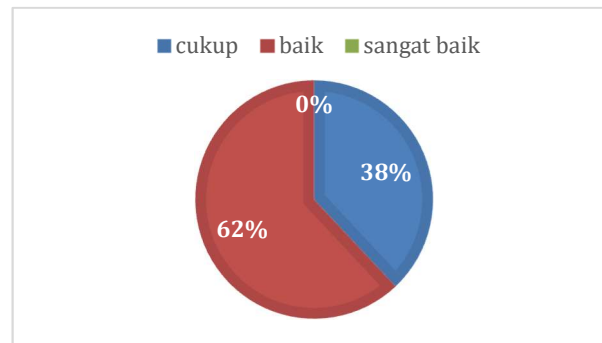
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada edukasi dan penyuluhan terkait pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan. Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada anggota yang tergabung dalam komunitas “Indonesian Nunchaku Club Region Solo” dilaksanakan pada hari Minggu, 29 Mei 2022 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 09.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 8 orang anggota komunitas.

Indikator capaian pengabdian kepada anggota komunitas dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap edukasi terkait pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan. Asesmen dilakukan sebelum dan setelah proses penyampaian materi. Hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu cukup, baik dan sangat baik. Pengetahuan dikatakan cukup jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-70%, dikatakan baik jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 71-99%, dan dikatakan sangat baik jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 100%.



Gambar 1. Edukasi dan penyuluhan mengenai pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan pada pemain nunchaku

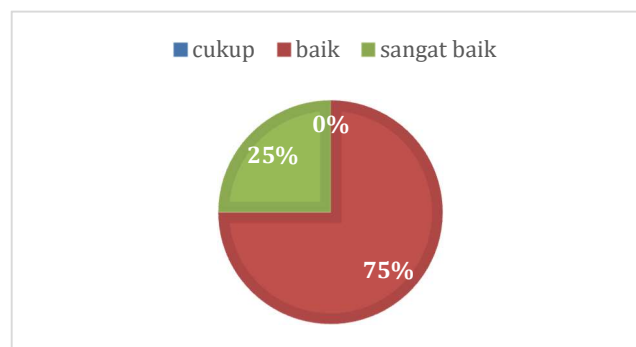


Gambar 2. Hasil Assesment pengetahuan pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan sebelum penyuluhan

Berdasarkan asesmen pengetahuan pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan pada anggota komunitas dilakukan menggunakan kuesioner sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 3 orang (38%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan 5 orang (62%) dalam kategori baik.

Data pada proses asesmen awal yang nantinya dijadikan sebagai data *pretest*. Dari hasil asesmen awal pengetahuan terkait pemanasan dan penguatan otot cukup. Hal ini diperlukan edukasi agar bisa melakukan pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan sebelum melakukan latihan nunchaku.

Langkah berikutnya adalah proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media poster dan leaflet. Setelah proses ceramah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi (*posttest*).



Gambar 3. Hasil evaluasi pengetahuan Iliotibial Band Syndrome setelah penyuluhan

Berdasarkan evaluasi pengetahuan pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan pada anggota komunitas yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner setelah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 6 orang (75%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik dan 2 orang (25%) memiliki pengetahuan dalam kategori sangat baik

4. KESIMPULAN

Edukasi dan penyuluhan terkait pemanasan dan penguatan otot pergelangan tangan memiliki dampak baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas. Dapat dilihat dalam perbandingan pretest dan posttest yang dilakukan pada pemain nunchaku setelah diberikan edukasi dan penyuluhan.

5. SARAN

Setelah diberikan edukasi atau penyuluhan, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menerapkan pemanasan juga penguatan otot sebelum melakukan latihan nunchaku karena mengingat apabila tidak melakukannya bisa meningkatkan resiko cedera pada pemain nunchaku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas yaitu bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.Sc yang telah memberikan arahan dan saran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kepada Mas Dwiki Agil selaku ketua Indonesia Nunchaku Club Region Solo yang telah mengizinkan dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Serta anggota komunitas “Indonesia Nunchaku Club” yang telah bersedia menjadi responden kami.

DAFTAR PUSTAKA

Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., Muafa, F. F., Importance, T., Heating, O., Activities, C., Exercise, I., Sports, I., District, I. D., & Regency, S. (2022). *Pada Guru Olahraga Dayaun*. 5(1).

Syafari, M. L. M. F. (2020). Bugar Dengan Gerak Berirama. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan*.

Firdaus, & Hazrati, I. L. (2013). Pengenalan Seni Bela Diri Pada Anak-Anak Dan Remaja Desa Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada. *Seri Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 77–81. <http://journal.uui.ac.id/ajie/article/download/7854/6804>

Barakat, N. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Long Forehand Di Ekstrakurikuler Bulutangkis Sma Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sungai Penuh Rockyputra151992@gmail.Com*, 4(1), 16–19.