

## PELATIHAN *JOINT MOBILITY & FUNCTION* PADA PELATIH INKANAS DKI JAKARTA

Lita Mulia<sup>1)</sup>, Dinan Mitsalina<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

<sup>1</sup>[Litamulia@unj.ac.id](mailto:Litamulia@unj.ac.id), <sup>2</sup>[Dinanmitsalina@unj.ac.id](mailto:Dinanmitsalina@unj.ac.id)

### Abstract

*This activity aims to provide knowledge and understanding of Joint Mobility and Function to the DKI Jakarta INKANAS coach, provide an understanding of the variations and procedures for Joint Mobility and Function movements to the DKI Jakarta INKANAS coach so that they can be applied in improving the coaching and achievements of DKI Jakarta INKANAS Karate, have an impact on policy changes in making training programs and improve the quality and quantity of writing scientific publications for researchers. The activity was carried out in July 2023 in Jakarta by conducting training. The target participants in this research are the DKI Jakarta INKANAS Karate coaches. The activity began with the delivery of material by the resource person on behalf of Hendro Wicaksono, M.Pd. and continued with practice by the chief researcher Lita Mulia, M.Pd. The whole series of activities went smoothly and received good enthusiasm from all participants. The output of this activity is the production of guidelines on how to carry out joint mobility movements according to the needs of each movement, there are publications in print or online media and publications on Youtube Videos.*

**Keywords:** *Mobility, Function, Joint, Trainer*

### Abstrak

*Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Joint Mobility dan Function pada pelatih INKANAS DKI Jakarta, memberikan pemahaman variasi dan tata cara gerakan Joint Mobility dan Function pada pelatih INKANAS DKI Jakarta sehingga dapat diterapkan dalam meningkatkan pembinaan dan prestasi Karate INKANAS DKI Jakarta, membawa dampak perubahan kebijakan dalam pembuatan program latihan serta meningkatkan kualitas dan kuantitas menulis publikasi ilmiah bagi peneliti. Kegiatan dilakukan pada bulan Juli 2023 di Jakarta dengan melakukan pelatihan. Target participant dalam penelitian ini adalah para pelatih Karate INKANAS DKI Jakarta. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi oleh narasumber atas nama Hendro Wicaksono, M.Pd. dan dilanjutkan dengan praktek oleh ketua peneliti Lita Mulia, M.Pd. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme yang baik dari seluruh participant. Luaran dari kegiatan ini adalah tersusunya panduan tentang tata cara melaksanakan gerakan – gerakan joint mobility sesuai dengan kebutuhan pada tiap gerakannya terdapat publikasi media cetak atau online serta publikasi di Video Youtube.*

**Kata Kunci:** *Mobility, Function, Joint, Pelatih*

### 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Mobilitas seseorang didefinisikan sebagai kemampuan mereka untuk bergerak secara bebas, mudah, dan teratur dengan tujuan memenuhi kebutuhan hidup sehat (Mubarak & Chayatin, 2007). Mobilitas sangat terkait dengan persendian karena kualitas persendian sangat penting untuk memaksimalkan ruang gerak sendi, meningkatkan kinerja otot, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan nutrisi kartilago. Ketika ruang gerak sendi tidak terganggu, sendi tubuh memiliki fleksibilitas yang baik. Suatu gerakan hanya dapat terjadi ketika otot-otot yang bersangkutan di sekitar persendian mengalami kontraksi.

Mobilitas sendi sangat penting untuk meningkatkan efisiensi sendi, agar sendi bergerak dengan lebih baik dan berada pada posisi yang tepat, ia harus kuat. Persendian harus tetap bergerak dengan cukup agar otot penyokong di sekitarnya dapat bekerja dengan baik. Ketika sendi kaku, otot tidak dapat bergerak melalui rentang gerak normalnya. Dengan lebih banyak mobilitas persendian, lebih banyak efek yang dimiliki oleh otot. Tanpa mobilitas persendian, aktivitas fisik dapat menyebabkan gerakan yang tidak sempurna dan cedera pada sendi dan otot.

Untuk dapat mengatasi gangguan cedera, *Joint Mobility* dapat dilakukan sebagai transisi latihan pasca cedera sebelum kemudian memasuki fase latihan program persiapan yang lebih spesifik dengan gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Maka dibutuhkan suatu terapi atau

bentuk latihan yang bersifat mengulur jaringan atau otot yang mengalami pemendekan atau *tightness* serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut, yang dikenal dengan istilah *stretching* (Irfan and Natalia, 2008). Selain itu, perlu dilakukan latihan mobilitas sendi untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot-otot sekitar persendian yang bertanggung jawab atas pergerakan dan kontraksi. *Stretching* adalah aktivitas yang sudah banyak dilakukan di masyarakat. Misalnya, sebelum berolahraga, orang biasanya melakukan pemanasan, yang mencakup penguluran otot atau *stretching*.

Menurut analisis situasi, mitra menghadapi beberapa masalah, mereka tidak memahami mobilitas joint dan fungsinya, tidak tahu tentang variasi gerakan dan gerakan joint mobility, dan tidak memahami bagaimana mobilitas sendi dapat digunakan untuk kebutuhan gerakan tertentu.

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih cabang olahraga khususnya pelatih-pelatih Dojo INKANAS yang ada di Jakarta: 1). Mengetahui pentingnya melakukan *Joint Mobility*, 2). Mengetahui jenis-jenis *Joint Mobility*, 3) mengetahui tentang apa itu *Joint Mobility* 4). Mengetahui tentang fungsidan tujuan dari melakukan *Joint Mobility*, 5) mampu melakukan gerakan-gerakan *Joint Mobility*.

## **2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan diperlukan beberapa tahapan. Tahapan-tahapan dari kegiatan PKM ini, yaitu melakukan persiapan untuk melakukan kegiatan PKM ini dengan melakukan analisis permasalahan mitra, membuat rencana pelaksanaan kegiatan PKM dengan melakukan survei tempat serta mencari mitra sebagai peserta kegiatan PKM, melaksanakan kegiatan PKM, yaitu penyampaian materi tentang *Joint Mobility and Function* kemudian dilanjutkan dengan praktik pelaksanaan, setelah terlaksananya kegiatan PKM ini, maka dilakukan pembuatan laporan, video youtube, dan pembuatan artikel sebagai salah satu luaran dari kegiatan PKM ini.

Metode pendekatan yang digunakan dalam melakukan kegiatan PKM ini adalah penerapan di lapangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperlukan kepakatan di bidang keolahragaan untuk membantu pengetahuan dan prosedur pelaksanaan *Joint Mobility and Function* yang baik dan benar.

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

Kegiatan PkM dilaksanakan pada Minggu, 15-16 Juli 2023, pukul 08.00 WIB sampai dengan 15:00 WIB di GOR Universitas Negeri Jakarta dan Gedung Sabhara Polda Metro Jaya. Kegiatan berjalan lancar sesuai dengan rencana sebelumnya. Kegiatan diawali dengan laporan ketua peneliti Lita Mulia, M.Pd. Dilanjutkan pemberian materi pada tanggal 15 juli 2023 oleh narasumber atas nama Hendro Wicaksono, M.Pd., yang merupakan anggota Majelis Sbuk Hitam Inkanas DAN IV juga alumni lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, dilanjutkan dengan demonstrasi atau praktik yang diarahkan oleh peneliti dan narasumber pada tanggal 16 juli 2023.

Pihak yang terlibat pada kegiatan ini adalah pelatih-pelatih INKANAS DKI Jakarta. Terakhir penutupan dan penyerahan penghargaan kepada INKANAS DKI Jakarta oleh Ketua Peneliti Lita Mulia, M.Pd. Pengabdian yang dilaksanakan berjalan sesuai rencana dan mendapat antusiasme yang tinggi dari peserta, dibuktikan dengan peran serta keaktifan para peserta selama mengikuti rangkaian kegiatan.



Gambar 1. Backdrop kegiatan PKM



Gambar 2. Pembukaan kegiatan oleh Ketua Peneliti Lita Mulia, M.Pd.



Gambar 3. Penyampaian Materi Oleh Narasumber dan Ketua Peneliti



Gambar 4. Antusiasme dan keaktifan peserta kegiatan



Gambar 5. Pelaksanaan Praktek oleh Ketua Peneliti, Narasumber, dan Peserta kegiatan.



Gambar 6. Penutupan kegiatan PKM

#### 4. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Antusias para pelatih INKANAS DKI Jakarta yang tinggi
- b. Keaktifan seluruh peserta kegiatan yang baik membuat kegiatan berjalan dengan lancar
- c. Praktek yang dilakukan berdampak meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap *mobility and function*.

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebaiknya kegiatan pengabdian ini dilakukan secara berkala dengan tema yang berbeda
- b. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatih INKANAS DKI Jakarta sebagai motor penggerak kegiatan

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

- Ali Satia Graha. (2005). Kegunaan Rehabilitasi dan Terapi dalam Cedera Olahraga. *Medikora (Vol. 1 No. 1)*. Hlm. 1-10.
- Arif Setiawan. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Volume 1 Nomor 1). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Basit, Mohammad. (2011). *Range of Motion (ROM)*: STIKKES Sari Mulia. Becker, J. 2005. *Terapi Pijat Memijat Diri Sendiri Guna Memperoleh Kesehatan Fisik dan Psikis*. Terjemahan Agus Supriyadi. 2007. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Budiman Chandra. (2009). Ilmu Kedokteran Pencegahan dan Komunitas. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Daniel S. Wibowo dan Widjana Paryana. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Singapore: Elsevier Pte Ltd.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Duta Daniel, dkk. (2013). *The Pnf (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Technique – A Brief Review*. *Journal series Physical Education and Sport*. Romania. Ovidius University. Science, Movement and Health.
- Cheung, K., Hume, P., and Maxwell, L. 2003. *Delayed Onset Muscle Soreness Treatment Strategies and Performance Factors*. *Sports Med* 2003; 33 (2):145-164.
- Hamilton Health Sciences. (2003). *Spinal Cord Injury Rehabilitation Program*. The Health Care Providers.
- Kholil Halbatullah, I.K. Budaya Astra, I.G. Suwiwa, 2019, Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat, *Jurnal IKA*, Vol. 17 No. 2
- Lutan, Rusli, dkk, 2002, Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat, Jakarta: Depdiknas

- Junaidi. (2013). Cedera Olahraga Pada Atlet Pelatda Pon Xviii Dki Jakarta. *Jurnal Fisioterapi*. (Volume 13 Nomor 1). Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Lukman dan Ningsih, 2012. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal. Jilid 1*. Jakarta: Salemba Medika
- Maimurahman, Havid dan Fitria, Cemy Nur. (2012). Keefektifan *Range of Motion* (ROM) terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien Stroke. Surakarta: Akper PKU Muhammadiyah Surakarta.
- McGowan CL, Visocchi A, Faulkner M. 2007. *Isometric Handgrip Training Improves Local Flow-mediated Dilation in Medicated Hypertensives*. *Eur Appl Physiol*; 99(3): 227-34.
- Melanie. J, dkk. (2006). *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching*. USA. BV. All rights reserved.
- Novita Intan Arovah. (2010). Diagnosis dan Manajemen Cedera Olahraga. *Jurnal FIK UNY*: Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Robby Sakti Parevri, 2017, Pengaruh *PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)* Terhadap Fleksibilitas Otot Member *Fitness Centre* Pesona Merapi Di Yogyakarta, Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sufini. 2004. Cedera Pada Extremitas Superior. Diakses Dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3537/1/anatomisufitni2.pdf>.
- Suratun, Heryati, Manurung dan Raenah, E. 2008. *Seri asuhan keperawatan: Kliengangguan sistem muskuloskeletal*. Jakarta: EGC.
- Tite Juliantine. (2011). Metode Latihan Peregangan Dinamis, Statis, Pasif, dan Kontraksi-Relaksasi (PNF) Serta Klentikan. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung.
- Wara Kushartanti, dkk. (2007). Pengaruh Latihan *Range Of Motion (Rom)* Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Media Ners* (Volume 1 Nomor 2): Yogyakarta. FIK UNY.
- Yustinus Sukarmin. (2005). Cedera Olahraga Pada Perspektif Teori Model Ekologi. Mendikora. (Volume 1 Nomor 1). Yogyakarta: FIK UNY.
- Wolpe, J.M., (1982). *The practice of behavior therapy*. Third edition. New York: Pergamon Press.