



PKM Sosialisasi Keolahragaan dengan Implementasi Pelatihan PNF Cabang Olahraga Sepakbolaclub Sirlap Kelurahan Maroangin Kecamatan Sibulue

Dahlan

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Abstrak: Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan atlet dan pelatih club sepakbola sirlap, kelurahan maroangin, kecamatan sibulue. Pengabdian masyarakat ini adalah salahsatu bagian dari pada Tri darma perguruan tinggi yang diwajibkan bagi staf Dosen di Universitas Negeri Makassar. *Objek dari pengabdian ini* adalah atlet dan pelatih sepakbola club SIRLAP. Teknik pelaksanaan dari pada pelatihan bagi atlet dan pelatih adalah melalui pemberian teori dan praktek tentang bentuk gerakan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fasilication) serta ilmu pengetahuan lain yang terkait dalam pengabdian masyarakat ini.

Hasil pelatihan dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa: (1) Dari segi teori, pelatih pemula yang mengikuti kegiatan pelatihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fasilication) mengalami peningkatan pengetahuan kurang lebih 95% dari seluruh peserta yang hadir, dan meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan pentingnya latihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fasilication). (2) Sedangkan dari hasil evaluasi praktek pelatihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fasilication), sekitar 100% atlet dan pelatih yang mengikuti pelatihan menunjukan penignkatan kemampuan yang sangat baik dalam mengaplikasikan latihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fasilication), hal ini dikarenakan dalam pemberian praktek atlet dan pelatih di instruksikan menggunakan pola memanfaatkan peralatan untuk latihan fisik PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fasilication) yang sangat standar sehingga peserta langsung merasakan efek dan manfaatnya. (3) Evaluasi antara teori dan praktek dalam pelaksanaan pelatihan fisik PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fasilication) menunjukkan terjadinya sinkronisasi yang sangat baik dengan tingkat keberhasilan sekitar 95 % dari seluruh peserta yang mengikuti PKM pada atlet club Sepakbola SIRLAP Kelurahan Maroangin, Kecamatan, Sibulue, Kabupaten Bone, Propinsi Sulawesi Selatan.

Kata Kunci: latihan PNF (Proprioceptif Neuromuscular Facilitation), Club Sepakbola SIRLAP

Abstract: This service aims to increase the knowledge of athletes and coaches of the Sirlap Football Club, Maroangin Village, Sibulue District. This community service is one part of the Tri Dharma of Higher Education which is required for Lecturer staff at Makassar State University. The object of this service is the SIRLAP club football coach and athlete. The implementation technique of training for athletes and coaches is through the provision of theory and practice about the form of PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) movement as well as other knowledge related to this community service.

The results of this community service training show that: (1) From a theoretical point of view, beginner trainers who participate in PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) training have increased knowledge of approximately 95% of all participants present, and increase their understanding of the benefits and importance of PNF training. (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). (2) Meanwhile, from the results of the evaluation of the PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) training practice, around 100% of athletes and coaches who participated in the training showed a very good increase in their ability to apply PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) training, this was

due to the provision of practice for athletes and coaches. instructed to use a pattern of utilizing equipment for PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) physical exercise which is very standard so that participants immediately feel the effects and benefits. (3) Evaluation between theory and practice in the implementation of PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) physical training showed a very good synchronization with a success rate of about 95% of all participants who took part in PKM at the SIRLAP Football club athlete, Maroangin Village, District Sibulue, Bone Regency, South Sulawesi Province.

Keywords: PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) training, SIRLAP Soccer Club

I. PENDAHULUAN

Kelurahan maroanging adalah kelurahan tunggal yang ada di kecamatan Sibulue, kabupaten bone. Kelurahan maroangi yang berpusat di ibu kota kecamatan Sibulue secara geografis terletak diselatan kabupaten bone, dengan penduduk yang memiliki taraf perekonomian dan pendidikan yang cukup baik, bahkan banyak tokoh-tokoh nasional yang lahir didaerah ini. Tokoh nasional yang cukup berpengaruh yang lahir di kecamatan Sibulue antara lain: Mantan Kejaksaan Agung Andi Ghalib, Mantan gubernur propinsi Sulawesi selatan Amin Syam, Mantan Sekprof Propinsi Sulawesi Selatan Andi muallin, termasuk almarhum jenderal yusuf bahkan ketua umum partai golkar propinsi Sulawesi selatan yang juga masuk sebagai tokoh nasional nurdin halig dan keluarganya. Dalam sejarah yang lain kecamatan Sibulue juga tempat pendaratan pertama raja bone Arung Palakka mendarat dan berlabuh setelah dari kerajaan buton. Dimasa itu masah itu Sibulue masih status kerajaan salampe dengan pusat pemerintahan adalah Maroangin. Maroangin dulunya sebelum menjadi kelurahan adalah merupakan wilayah pemerintahan desa cinnong. Penduduk kelurahan maroanging menjadi aicon kecamatan Sibulue karena kesadaran arti pendidikan yang akhirnya hampir semuanya sukses dalam berbagai dimensi kehidupan dalam dunia pemerintahan. Khusus dibidang akademik di UNM yang merupakan asset dari kelurahan maroanging adalah KAPRODI sosiologi PPS UNM prof. Andi Agustan, KAJUR Pendidikan Sosiologi DR. Muhammad Syukur, Direktur UPT KKN UNM DR. Amir Mahmud (DOSEN FT UNM), UPT Keamanan UNM Dahlan S.Pd., M.Pd. (DOSEN FIK UNM).

Pada sektor keolaragaan harus diakui kecamatan Sibulue belum mampu berbicara pada tingkat nasional. Prestasi olahraga pemuda dan pemudi 25 tahun terkahir ini hanya bersifat lokal. Bahkan yang sangat miris pada pekan olahraga tingkat kecamatan sekabupaten Bone Sibulue masih susah mempersembahkan prestasi. Olahraga dikecamatan Sibulue hanya menjadi ajang rekreasi dengan kata lain hanya sebatas

selingang pelepas stress dalam kehidupan sehari-hari. Terlepas dari pada itu perhatian pemerintah setempat juga memang kurang mendukung. Kegiatan olahraga hanya sebatas acara Peringatan kemerdekaan 17 AGUSTUS 1945 dan kegiatan politik saja.

Sebagai langkah pertama yang merupakan sebagai bagian dari pada masyarakat Sibulue, khususnya kelurahan maroanging warga sinar lapangan yang lebih akrab dikenal dengan istilah SIRLAP yang menjadi titik pokok pelaksanaan program kemitraan masyarakat (PKM) KEOLAHRAGAAN. Mengingat persaingan global bidang keolahrgaan berbasis keilmuan menuntut para pemerhati dan pelaku olahraga untuk senantiasa berpacu dengan percepatan kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang keolahrgaan. Olahraga adalah aktivitas yang memiliki akar eksistensi ontologis sangat alami Khusus di Indonesia para Ilmuan olahraga setiap saat menggali dan mengembangkan pengetahuan pada sektor pengembangan prestasi disegala dimensi keolahrgaan baik pada tingkat daerah maupun tingkat nasional. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan sosialisasi keolahrgaan, pelatihan dan pembinaan pelatih fisik melalui metode latihan fisi PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation), khususnya Club Sepakbolah SIRLAP kelurahan Maroanging, kecamatan Sibulue, kabupaten Bone. Secara teori Sepakbolah dalam pandangan umum dunia social yang melandasi segala-galanya menurut jozef sneyers (1089;09) mengungkapkan ada dua hal yang harus diajari yaitu: Menghentikan bola, Meneruskan bola. Sedangkan Eric c.Batty (2008:07-08) mengungkapkan bahwa; permainan Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh individu-individu untuk dimainkan dalam kerangka suatu kerja sama beregu. Sepakbola (bahasa

Inggris: *Football* atau *Soccer*) adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, Olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2022

Tema: "Membangun Negeri dengan Inovasi Tiada Henti melalui Pengabdian kepada Masyarakat"

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 26 November 2022

menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintesis.

Dalam permainan Sepakbola diperlukan latihan yang baik, sistematis terukur dan terprogram. Latihan. Menurut Harsono (1988: 32), Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. sedangkan yang akan diterapkan adalah latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation). Latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stasiun yang telah disusun sebelumnya.

MATERI

Pemberian materi pada Atlet dan Pelatih cabang olahraga Sepakbola di kelurahan maroanging kecamatan Sibulue khususnya Club Sepakbola SIRLAP antara lain adalah:

1. Teori coaching dan aspek-aspek psikologi
2. Fisiologi tubuh manusia,
3. Anatomi manusia,
4. Teori weight training Plyometrik dan Sirkuit
5. Teori hakikat pelatih dan peranan pelatih

Penerapan teori di atas adalah untuk mengembangkan pemahaman pelatih dan atlet tentang latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) untuk menciptakan kondisi fisik yang prima dalam menghadapi kegiatan Singel Even dan Multi Even baik Nasional maupun Internasional.

A. MATERI PRAKTEK

Pada sesi praktek dalam program kemitraan masyarakat ini, yaitu dengan jalan mendemostrasikan dan memperagakan dengan memberikan contoh pada Atlet dan Pelatih cabang olahraga Sepakbola di kelurahan maroanging kecamatan Sibulue khususnya Club Sepakbola SIRLAP tentang metode latihan weight training PNF (proprioceptive

neuromuscler facilitation) yang sesuai dengan kaidah IPTEK pada bidang keolahragaan yang merujuk dalam olahraga prestasi. Yaitu tetap mengikuti protocol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah.

B. EVALUASI

Memberikan tugas ujian kuis evaluasi tingkat kepuasan kegiatan PKM dan tentang penguasaan materi teori dan praktek dengan membuat program atau rencana kegiatan tentang latihan fisik PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) pada cabang olahraga Sepakbola yang akan diterapkan pada Club Sepakbolah khususnya Club Sepakbolah SIRLAP yang dijadikan sebagai ajang ujicoba pembinaan dikelurahan maroanging, kecamatan Sibulue, kabupaten BONE, Propinsi Sulawesi Selatan.

1. Materi Umum yang terkait latihan PNF (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCLER FACILITATION) (Teori)

Untuk memberikan sekedar gambaran mengenai betapa pentingnya pengetahuan tentang ilmu-ilmu tersebut, di bawah ini beberapa ilmu pengetahuan yang perlu diselami oleh atlet dan pelatih.

a. latihan PNF (PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCLER FACILITATION)

PNF adalah jenis peregangan otot yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak tubuh dengan lebih maksimal. Stretching PNF dimulai dengan meregangkan otot dengan jangkauan otot yang semakin jauh di tiap gerakannya. Reseptor proprioseptif di myofibril otot dan tendon saling terkait pada sudut sendi, panjang otot dan kontraksi ketegangan otot. Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) adalah latihan yang bertujuan meningkatkan ruang gerak sendi, rehabilitasi otot, Peregangan PNF berperan dalam meningkatkan panjang otot dan rentang gerak sendi (ROM) melalui penghambatan refleks miotatik.

b. Definisi latihan sirkuit.

Pengertian Latihan Sirkuit atau Circuit Training merupakan latihan yang mampu memperbaiki keseluruhan fitness tubuh secara bersamaan, baik daya tahan tubuh, komponen power, fleksibilitas, maupun komponen-komponen lainnya. Latihan sirkuit diperkenalkan pertama kali oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953.

Dalam latihan sirkuit dapat berbentuk kombinasi dari seluruh unsur fisik. Bentuk latihannya bisa disusun dalam lingkaran, sehingga nama latihan ini disebut latihan sirkuit.

c. Definisi Plyometric

Latihan plyometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radeliffe and Farentinos, 1985: 1). *Plyometric* berasal dari kata "pleythyen" (Yunani) yang berarti untuk meningkatkan, atau dapat pula diartikan dari kata "Plio" dan "Metric" yang

artinya *more and measure, respectivel*y yang artinya penguluran (Chu, 1983; Gambetta, 1981; Wilt&Ecker, 1970) dalam (Radeliffe and Farentinos, 1985: 3).

Latihan *plyometrics* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*dynamic loading*) atau penguluran otot yang sangat rumit (Radeliffe and Farentinos, 1985: 111).

d. Ilmu faal

Pelatihan yang sukses umumnya banyak menggantungkan diri pada informasi-informasi medis dan fisiologis sebagai dasar untuk meningkatkan pengetahuan fungsi otot, rangka, dan organ tubuh. Hal ini wajib calon pelatih oleh karena ilmu faal akan banyak memberikan informasi mengenai pernafasan, pencernaan, peredaran darah, tekanan

darah, perubahan-perubahan dalam organisme tubuh yang disebabkan karena latihan, sebab timbulnya lelah dan akibatnya, metabolisme, refleks, mekanisme berkembangnya kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, perubahan-perubahan kimiawi di dalam otot, gejala-gejala "second-wind", O₂-debt, maximum oxygen uptake, HB, kontraksi otot, konsumsi O₂, semua hal yang sangat erat hubungannya dengan training dan coaching.

Suatu contoh misalnya Otot-otot yang lelah (fatigued) akan kehilangan daya rangsangannya dan daya kontraksinya (contractibility) yang disebabkan oleh bertimbunnya sisa-sisa atau sampah-sampah pembakaran akibat kontraksi otot, atau oleh pembuangan sampah-sampah yang salah, atau oleh karena kedua-duanya. Perlu dimengerti pula bahwa ada beberapa faktor yang mempercepat timbulnya lelah, misalnya beban pekerjaan, frekuensi pekerjaan, waktu istirahat, fitness atlet, kondisi pekerjaan, efisien tidaknya cara melakukan pekerjaan, dan sebagainya. Prinsip faalial ini perlu dimengerti agar latihannya lebih terarah, lebih efektif, dan ilmiah.

e. Ilmu urai.

Ilmu urai atau anatomi tidak kalah pentingnya dari ilmu faal. Minimal atlet dan Pelatih harus mempunyai pengetahuan tentang tubuh manusia, tentang susunan dan fungsi syaraf, tulang-tulang serta otot-otot itu akan merupakan material, benda-benda yang akan diolah dan dibentuknya nanti.

Misalnya saja, dia harus tahu bahwa ada 2 type otot kerangka, yaitu (a) otot-otot putih yang spesial untuk kecepatan, dan (b) otot-otot merah yang sanggup untuk melakukan kontraksi-kontraksi otot yang kuat yang berlangsung untuk jangka waktu yang lama.

Pengetahuan tentang anatomi manusia ini penting artinya antara lain untuk

merencanakan dan menyusun bentuk-bentuk latihan untuk PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) bagi atlet CLUB SIRLAP.

f. Kinesiologi dan prinsip-prinsip mekanika

Berhubungan dengan gerak tubuh dan benda-benda lain akan bermanfaat untuk menganalisis dan mengkoreksi pola gerak atlet. Oleh karena itu ilmu-ilmu tersebut erat pula hubungannya dengan coaching, terutama dalam cabang-cabang olahraga yang teknis. Prinsip-prinsip penggunaan tuas, garis gerak suatu force, ayunan pendulum dan daya momentum misalnya, sering menentukan gerakan-gerakan yang efisien.

Prinsip-prinsip mekanika haruslah diterapkan untuk memperoleh ekonomis dalam gerakan dan menghindari gerakan-gerakan tambahan yang tidak bermanfaat sehingga tenaga yang terbuang percuma dapat ditekan seminim mungkin.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui berbagai proses yang sangat panjang dari kegiatan PKM, mulai dari survey lapangan kemudian komunikasi dengan para anggota Club sepakbola yang dilanjutkan pembuatan proposal perencanaan sampai pelaksanaan kegiatan, disusunlah kegiatan secara terstruktur dan sistematis agar terlaksana dengan hasil yang maksimal dengan melalui pendekatan ilmiah dalam ilmu keolahragaan.

a. Hasil yang dicapai

Peserta pelatihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) merupakan atlet cabang olahraga Sepakbola CLUB SIRLAP Maroanging propinsi Sulawesi selatan. Program kemitraan ini menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi mitra dapat terpecahkan dengan baik dan terarah. Dari hasil kegiatan pelaksanaan ini mendapatkan suatu jawaban bahwa untuk menerapkan latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) pada atlet Sepakbola CLUB SIRLAP Maroanging propinsi Sulawesi

selatan tidak mendapatkan kendala dan kesulitan yang berarti dalam penerapannya hanya perlu sarana dan prasarana pendukung.

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah pengembangan pengetahuan dan keterampilan tentang penerapan latihan PNF:

1. Seluruh peserta baik atlet maupun pelatih menjadi memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya pengetahuan fisiologi olahraga dalam mendukung kegiatan pelatihan fisik PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation), dengan memanfaatkan beban eksternal dan internal dalam meningkatkan kapasitas fisik kekuatan, kecepatan dan daya ledak (eksklusif fower) atlet persiapan even atau kejuaraan baik single even maupun multi even dalam segala skala.
2. Seluruh peserta mendapatkan tambahan pengetahuan tentang nama-nama gerakan latihan fisik dan bentuk-bentuk atau model gerakan latihan fisik yang efektif dengan memanfaatkan beban eksternal dan internal untuk latihan fisik PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) bagi atlet dan pelatih cabang olahraga beladiri Sepakbola CLUB SIRLAP Propinsi Sulawesi Selatan.
3. Seluruh peserta mendapatkan pemahaman tentang langkah-langkah dalam menerapkan bentuk atau model latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) yang tepat untuk cabang olahraga sepakbola, khususnya atlet dan pelatih Sepakbola CLUB SIRLAP propinjsi Sulawesi selatan.

Sebagai hasil akhir dalam kegiatan pelatihan ini dilakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan seluruh peserta, dilakukan sebagai berikut:

1. Evaluasi pengetahuan dari segi teori dilakukan dengan tanya-jawab dan dalam bentuk tertulis seputar faal olahraga dan fisiologi olahrag, faal olaharaga, teori latihan kondisi fisik, kinesiology olahraga yang terkait dengan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) dan penerapannya. Hasilnya dari seluruh peserta yang mengikuti kegiatan PKM menjadi paham dan mengerti tentang pentingnya sains sport untuk mendukung, menopang, pencapaian prestasi puncak dalam dunia olahraga.
2. Evaluasi keterampilan ini dilakukan melalui praktek dengan cara memanfaatkan fasilitas sarana dan prasarana Tercapai sesuai target dan tujuan pelaksanaan PKM ini, dan atlet beserta pelatih dapat mengaplikasikan pengetahuan latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) secara langsung sehingga dalam setiap sesi latihan dapat diterapkan dengan baik sesuai luaran yang diharapkan pada program kemitraan masyarakat ini.
3. Hasil evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan yang sangat signifikan pengetahuan tentang sains sport dan peningkatan keterampilan gerak dalam menerapkan latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) bagi peserta pelatihan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan dalam pelatihan ini.

b. Faktor pendukung

Hal-hal yang menjadi pendukung keberhasilan kegiatan kemitraan masyarakat ini disebabkan oleh beberapa faktor:

1. Secara organisasi Club sepakbola SIRLAP adalah wadah organisasi cabang olahraga Sepakbola yang terbentuk dari hobi dari pada pemuda sibulue kelurahan maroanging kabupaten bone propinsi Sulawesi selatan untuk melahirkan tenaga profesional dibidang olahraga sehingga menjadi sangat penting

menjalin kerjasama dengan tenaga akademik dibidang keolahragaan khususnya Universitas Negeri Makassar.

2. Dengan kecintaan para peserta terhadap olahraga sebagai pemuda dan generasi pelanjut secara umum pelatihan memang sangat membutuhkan pengetahuan dan pemahaman tentang latihan fisik PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) untuk membina olahraga dengan tepat yaitu meningkatkan efisiensi kapasitas fisik daya ledak, kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas agar tujuan untuk berprestasi bisa tercapai.
3. Semangat yang kuat dan antusias para peserta, menjadikan kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan manfaatnya dirasakan secara langsung oleh peserta dalam hal ini adalah para pemuda pencinta olahraga di maroanging kecamatan sibulue.
4. Keterbiasaan latihan, bermain sepakbola di lapangan luas sehingga tidak terlalu sulit untuk menjelaskan teknik pelaksanaan latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation).
5. Sarana dan prasarana yang ada tidak dibatasi oleh waktu sehingga para pemuda dan pelatih dari CLUB SIRLAP dapat mempergunakan dengan maksimal, pemberian materi praktek menjadi efektif
6. Pemateri yang ahli dibidang sport sains sehingga materi toeri praktek mampu dipahami dengan cepat oleh para peserta dalam kegiatan PKM ini.

III. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan pelatihan tentang gerakan latihan fisik PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) atlet dan pelatih pada cabang olahraga Sepakbola CLUB SIRLAP Maroanging kecamatan Sibulue Kabupaten Bone Propinsi Sulawesi Selatan dapat ditarik kesimpulan

yang dijadikan masukan dan saran untuk kegiatan serupa yang akan datang.

- a. Pada kegiatan PKM ini secara umumnya Peserta pelatihan menyadari bahwa menjadi seorang atlet atau pelatih bukanlah perkara yang mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Sehingga pemberian materi memerlukan waktu yang tidak singkat tetapi dengan semangat dan kemauan yang tinggi sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh para peserta.
- b. Anggota CLUB SEPAKBOLA SIRLAP (Sinar Lapangan) sebagai Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti materi baik praktek maupun teori. Hal ini disebabkan adanya kesadaran bahwa tidak selamanya mereka akan menjadi atlet suatu saat jika ingin tetap berkipra di dunia prestasi olahraga khususnya pelatih pasti membutuhkan ilmu kepelatihan agar tidak salah dalam membentuk fisik atlet.

B. Saran

- a. Diharapkan untuk atlet Sepakbola CLUB SIRLAP MAROANGING Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone Propinsi Sulawesi Selatan agar senantiasa berlatih menerapkan dengan benar latihan PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) agar tidak mudah cedera dan tidak muda kelelahan otot dalam mengembangkan prestasi serta mencapai prestasi puncak bagi atlet, baik Nasional maupun Internasional dan sebagai langkah awal prestasi olahraga khususnya di kecamatan Sibulue.
- b. Diharapkan pula melalui pelatihan fisik PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) pada atlet dan pelatih Sepakbola CLUB SIRLAP MAROANGING propinsi Sulawesi Selatan ini agar tidak lagi ketergantungan untuk mandatkan ahli dari luar, akan tetapi aset pelatih sudah ada pada atlet yang dibina, sehingga menangani permasalahan latihan fisik tidak lagi menjadi kendala, seperti penerapan latihan fisik PNF

(proprioceptive neuromuscular facilitation), untuk peningkatan kapasitas fisik dengan tujuan mencapai peratasi yang maksimal baik di kancah nasional maupun internasional dapat terwujud dengan maksimal.

- c. Dan diharapkan adanya pelatihan fisik yang berkelanjutan dan berkesinambungan ke jenjang pelatihan yang lebih tinggi yang sistematis dengan tujuan menciptakan atlet yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam cabang olahraga termasuk penguasaan metode latihan PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Yani. Journal article Primary • 2015 Indonesia Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional dan Motivasi Berprestasi terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis, 2021 Effects of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching Combined with Aerobic Training on Pulmonary Function in COPD Patients: A Randomized Controlled Trial; 16: 969–977. Published online 2021 Apr 13. doi: [10.2147/COPD.S300569](https://doi.org/10.2147/COPD.S300569) PMID: [33880021](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33880021/) PMCID: PMC8053505 Brainly.co.id - <https://brainly.co.id/tugas/9671072#readmore>
- Harsono 1988 coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Cv. Tambak kusuma. Jakarta <https://id.m.wikipedia.org/wiki/sirkuit...> Mariberkawand.blogspot.com/2014/07/pengertian - PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) dan ... Salinan Prinsip Latihan PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) Latihan PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) merupakan bagian dari



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2022

Tema: "Membangun Negeri dengan Inovasi Tiada Henti melalui Pengabdian kepada Masyarakat"

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 26 November 2022

- latihan** olahraga, khususnya **latihan fisik** secara umum.
- Surya Hanapi 2010 Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi. (Jurnal Ilara)
- Jozep sneyers. 1990. SEPAKBOLA REMAJA; Petunjuk Dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja. PT. Rosada Jaya Putra. Bandung
- Eric C. Batty, 2008. Latihan Metode Baru SEPAKBOLA PERTAHANAN. Pionir Jaya. JL. Jend. Sudirman 511.BANDUNG
- id.wikipedia.org > wiki > Sepak_bola. Sepakbola - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas.
- Harsono 1988 coaching dan aspek-aspek psikologisdalam coaching. Cv. Tambak kusuma. Jakarta
- M Hasanah - 2013 - lib.unnes.ac.id. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Club Tugumuda Kota Semarang.
- Mariberkawand.blogspot.com/2014/07/pengertian - **PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation)** dan ... Salinan Prinsip **Latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation)** **Latihan PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation)** merupakan bagian dari **latihan** olahraga, khususnya **latihan fisik** secara umum.
- Thomas R.Baeche dkk. 1996 bugar dengan latihan beban. Oleh PT. Raja Grafindo persada. Jl.pelepah hijau IV TN.I. 14-15 Kelapa gading permai. Jakarta utara.
- www.duniafitness.com >training>latihan ... 19 desember 2014- PNF (proprioceptive neuromuscler facilitation) atau latihan dengan intensitas tinggi yang dirancang untuk mempercepat.....