

SOSIALISASI *DYNAMIC STRETCHING* DI SSB CLUB SPARTA PALLAMEANG PINRANG

Arfandi Akkase¹, Agus Sutriawan², M Imran Hasanuddin³, Sufitriyono⁴, Muhammad Qasash Hasyim⁵

¹²³⁴⁵Universitas Negeri Makassar

Arfandi.akkase@unm.ac.id¹, Agus.sutriawan@unm.ac.id², M.imran.hasanuddin@unm.ac.id³,
Sufitriyono@unm.ac.id⁴, Qasash.hasyim@unm.ac.id⁵

Abstract

Limited knowledge about dynamic stretching or dynamic warm-up related to soccer is the basis for conducting this community service activity. The purpose of this community service activity is to help the management coach and soccer players at SSB Club Sparta Pallameang in knowledge related to the sequence of warm-up protocols in this case is dynamic stretching, namely RAMP (Raise, Activate, Mobilize, and Potentiate). The main problem in SSB Club Sparta Pallameang is that coaches, administrators and soccer players lack understanding regarding warm-up protocols so that sometimes how to provide warm-ups is not in accordance with the rules or protocols of warm-ups. Based on these problems, the socialization of dynamic stretching or dynamic warm-up is carried out which aims to further maximize the benefits of warming up before entering the core training or conditioning stage in order to avoid a greater risk of injury due to the lack or wrong movements in doing dynamic stretching. Participants in this socialization activity were players, administrators and coaches at SSB Club Sparta Pallameang totaling 25 people aged between 10 years and 14 years. The implementation of the method is divided into 3 stages consisting of the discussion stage with the coach and SSB Club Sparta Pallameang management, the implementation stage and the evaluation stage. From this service activity, the coaches, administrators and players from SSB Club Sparta Pallameang seemed very enthusiastic in participating in the dynamic stretching training which included examples of movements that have been adapted to the protocol of the warm-up, namely RAMP (Raise, Activate, Mobilize and Potentiate) and have been adapted to the basic movements in the sport they are involved in, in this case soccer.

Keywords: Dynamic Stretching, Football

Abstrak

Keterbatasan pengetahuan tentang *dynamic stretching* atau pemanasan dinamis terkait dengan sepak bola menjadi dasar melakukan kegiatan pengabdian ini. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini guna membantu pelatih pengurus dan pemain sepak bola di SSB Club Sparta Pallameang dalam pengetahuan terkait urutan protokol pemanasan dalam hal ini adalah *dynamic stretching* yaitu RAMP (*Raise, Activate, Mobilise, dan Potentiate*). Permasalahan utama dalam SSB Club Sparta Pallameang adalah pelatih, pengurus dan pemain sepak bola kurang memahami terkait protokol pemanasan sehingga terkadang cara memberikan pemanasan tidak sesuai dengan kaidah atau protokol dari pemanasan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka dilakukan sosialisasi *dynamic stretching* atau pemanasan dinamis yang bertujuan untuk lebih memaksimalkan manfaat dari pemanasan sebelum masuk ke tahap latihan inti atau kondisioning guna menghindari resiko cedera yang lebih besar akibat dari kurangnya atau salahnya gerakan-gerakan dalam melakukan *dynamic stretching*. Peserta dalam kegiatan sosialisasi ini adalah pemain, pengurus dan pelatih di SSB Club Sparta Pallameang yang berjumlah 25 orang yang berusia antara 10 tahun sampai 14 tahun. Dalam pelaksanaan dibagi menjadi 3 tahapan terdiri dari tahap diskusi dengan pelatih dan pengurus SSB Club Sparta Pallameang, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Dari kegiatan pengabdian ini pelatih, pengurus dan pemain dari SSB Club Sparta Pallameang terlihat sangat antusias dalam mengikuti pelatihan *dynamic stretching* yang didalamnya sudah disertakan contoh-contoh gerakan yang telah disesuaikan dengan protokol dari pemanasan yaitu RAMP (*Raise, Activate, Mobilise dan Potentiate*) dan telah disesuaikan dengan gerak-gerak dasar pada cabang olahraga yang digeluti dalam hal ini sepak bola.

Kata Kunci: Dynamic Streching, Sepak Bola

Submitted: 2023-10-15

Revised: 2023-10-15

Accepted: 2023-10-26

Pendahuluan

Menurut data resmi dari Federation International Of Football (FIFA), 265 juta pemain, 5 juta wasit dan official secara aktif terlibat dalam permainan sepak bola itu artinya mewakili 4% dari total penduduk. Sepak bola adalah olahraga tim yang paling digemari di dunia sebanyak 4% dari total penduduk dunia secara aktif berpartisipasi dalam olahraga ini (Baumgart et al., 2015). Sepak bola telah diakui sebagai olahraga populer bersama dengan lari sebagai salah satu kegiatan olahraga dan waktu luang yang menjanjikan untuk meningkatkan kesehatan (Thorborg et al., 2017). Sepak bola dianggap sebagai olahraga yang relatif mudah untuk dilakukan namun karena banyaknya jumlah pemain sepak bola yang mengalami cedera menjadi salah satu penyumbang cedera terbesar dalam dunia olahraga (Herrero et al., 2014). Lebih dari 30% cedera yang berhubungan dengan sepak bola adalah cedera lutut. Tingkat cedera lutut pada pemain sepak bola amatir lebih tinggi jika dibandingkan dengan pemain sepak bola profesional (Herrero et al., 2014). menariknya 60% cedera lutut terjadi disebabkan oleh non-kontak atau tanpa benturan dengan pemain lain (Waldén et al., 2011). Mengingat bahwa cedera olahraga dalam dunia sepak bola menjadi hal yang sering terjadi bagi atlet sepak bola maka perlu adanya inovasi strategi pemulihan bagi atlet sepak bola yang sudah terlanjur mengalami cedera agar tidak terjadi *reinjury* atau cedera kambuhan ataupun bagi atlet yang belum mengalami cedera agar terhindar dari kemungkinan besar mengalami cedera (Akkase, 2023). Faktor risiko eksternal dan internal yang berbeda (misalnya, faktor lingkungan, anatomi, hormonal, neuromuskuler, dan biomekanik) yang dapat menyebabkan cedera, termasuk juga jenis kelamin, indeks massa tubuh serta kurangnya persiapan sebelum melakukan aktivitas olahraga sepak bola dalam hal ini kurang melakukan pemanasan (Myer et al., 2008).

Pemanasan sebelum acara olahraga dianggap penting untuk mengoptimalkan performa (Bishop, 2003). Pemanasan (Warm-Up) didefinisikan sebagai masa latihan persiapan yang dilakukan oleh atlet dalam rangka meningkatkan kinerja neuromuskuler dan mengurangi cedera olahraga (Padua et al., 2019). Pemanasan adalah prosedur yang digunakan di hampir semua olahraga dengan maksud untuk secara bertahap menyesuaikan tubuh secara fisik dan mental untuk masuk di kegiatan inti dan juga dapat meningkatkan kinerja aktivitas (van den Tillaar et al., 2019). Sistem pemanasan dirancang untuk memaksimalkan kinerja dan dilengkapi urutan yang sistematis guna mengoptimalkan manfaat dari pemanasan yang terdiri RAMP (*Raise, Activate, Mobilise, Potentiate*) (Jeffreys & Performance, 2017). 1) *Raise* berisi gerakan untuk menaikkan suhu tubuh dapat dilakukan dengan aerobic ringan (Fradkin et al., 2010). 2) *Activate* adalah untuk mengaktifkan kelompok otot utama. 3) *Mobilise* adalah memobilisasi sendi utama dan rentang gerak (ROM) yang digunakan dalam olahraga melalui gerakan dinamis. Gerakan *activate* dan *mobilise* sebaiknya dilakukan dengan gerakan dinamis karena memiliki banyak keuntungan yaitu mempertahankan kenaikan suhu tubuh, menggerakkan tubuh secara aktif melalui gerakan dinamis yang semakin meningkat, dan ketiga, menghindari potensi efek negatif dari peregangan statis untuk performa (Fradkin et al., 2010). 4) *Potentiate* adalah pemanasan dinamis yang sudah disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti dalam hal ini sepak bola.

Pemanasan dinamis yang sesuai dengan RAMP protocol saat ini masih jarang diterapkan karena memang pelatih belum terlalu paham terkait langkah-langkah dari pemanasan ini apalagi banyak penelitian-penelitian yang menyebutkan bahwa ada efek negatif apabila atlet melakukan pemanasan secara statis. Perubahan yang disebabkan oleh peregangan statis pada otot yang dapat memberikan efek negatifnya secara konsisten dan signifikan dengan penurunan kekuatan, terutama ketika terjadi kontraksi otot isometric (Fradkin et al., 2010). *Static stretching* baiknya dilakukan ketika masuk ke tahap pendinginan atau *cooling down*. Peregangan statis baiknya dilakukan selama pendinginan atau pasca-latihan karena dapat meningkatkan fleksibilitas dan mempercepat tahap *recovery* untuk tetap menjaga kesehatan dan mempertahankan performa

(Fradkin et al., 2010). Namun dimana pada kenyataannya pemanasan yang dilakukan oleh SSB Club Sparta Pallameang masih melakukan pemanasan statis. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan agar pelatih, pengurus dan pemain mengetahui tahapan-tahapan dari *dynamic stretching* kemudian menerapkannya selama proses latihan. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini SSB Club Sparta Pallameang dapat menerapkan secara penuh kaidah atau protocol dari *dynamic stretching* yaitu RAMP protocol agar semua pemain dari SSB Club Sparta Pallameang dapat meningkatkan dan mempertahankan performa baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Metode

Sosialisasi *dynamic stretching* pada sepak bola ini dilakukan di lapangan sepak bola SSB Club Sparta Pallameang Kabupaten Pinrang Sulawesi Selatan. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Metode ceramah dipilih karena dianggap bahwa metode tersebut dianggap paling tepat dalam menyampaikan materi terkait dengan kaidah atau protocol dari *dynamic stretching*. Metode demonstrasi dipilih karena dianggap dapat mengimplementasikan teori-teori yang didapat dari ceramah yang akan dipraktikkan langsung di lapangan. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah pelatih, pengurus dan pemain dari SSB Club Sparta Pallameang. Kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahapan yang terdiri dari tahap diskusi, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap diskusi dilakukan dengan berkoordinasi langsung dengan pelatih dari tim SSB Club Sparta Pallameang terkait menentukan jadwal kegiatan pelaksanaan, setelah jadwal disepakati kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Setelah kegiatan selesai kemudian tim pengabdian bersama dengan pelatih melakukan evaluasi terkait materi yang disampaikan, dalam tahap evaluasi ini disampaikan hal-hal yang menjadi penghambat dalam kegiatan pengabdian ini agar pengetahuan tentang *dynamic stretching* lebih dimengerti baik dari segi teori maupun dari segi praktek. Adapun peserta dari kegiatan pengabdian ini adalah pelatih, pengurus dan pemain dari SSB Club Sparta Pallameang yang beranggotakan sebanyak 25 orang pemain yang rata-rata usia 10 – 14 tahun, 1 orang pelatih dan 3 orang pengurus. Sosialisasi *dynamic stretching* ini dilaksanakan selama 1 hari.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pelatih, pengurus dan pemain sepak bola SSB Club Sparta Pallameang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan diantaranya adalah: 1) Diskusi dan koordinasi dengan pelatih dalam menentukan tanggal pelaksanaan, 2) Tahap pelaksanaan dengan penyampaian materi terkait *dynamic stretching* dengan metode ceramah dan demonstrasi, 3) Tahap evaluasi.

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian berkoordinasi dengan SSB Club Sparta Pallameang untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Pada tahap ini perwakilan dari tim meminta ijin kepada pelatih SSB Club Sparta Pallameang untuk melakukan pengabdian dan sesuai kesepakatan bersama maka diperoleh tanggal pelaksanaan pada bulan September 2023.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini tim pengabdian menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang dilakukan langsung di lapangan sepak bola SSB Club Sparta Pallameang.

a. Metode ceramah

Pada tahap ini tim pengabdian memberikan pemahaman dan pengetahuan langsung kepada para pemain SSB Club Sparta Pallameang terkait *dynamic*

stretching dengan RAMP protocol (*Raise, Activate, Mobilise, Potentiate*). Dari tahap ini pemain SSB Club Sparta Pallameang terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Kepada Pemain SSB Club Sparta Pallameang

b. Metode Demonstrasi (Praktek dan Pendampingan)

Praktek dan pendampingan gerakan-gerakan pada pemanasan *dynamic stretching* yang sudah disesuaikan dengan gerakan-gerakan dasar sepak bola dan RAMP Protocol karena sebelumnya tim pengabdian sudah memberikan materi terkait dengan hal tersebut, maka tim hanya mendampingi selama proses praktek dan memberikan masukan dan bantuan apabila ada pemain yang salah dalam melakukan gerakan *dynamic stretching*. Praktek dalam hal ini adalah pemain sepak bola SSB Club Sparta Pallameang mendemonstrasikan materi-materi yang telah diberikan.



Gambar 2. Praktek dan Pendampingan SSB Club Sparta Pallameang

3. Tahap Evaluasi

Setelah kegiatan pengabdian selesai, tim pengabdian bersama dengan pelatih dan pengurus SSB Club Sparta Pallameang melakukan kegiatan evaluasi. Pada tahap evaluasi ini diperoleh hasil bahwa pelatih dan pengurus merasa terbantu dengan adanya sosialisasi *dynamic stretching* ini. Pelatih sudah mempunyai gambaran tentang urutan gerakan-gerakan yang akan dilakukan oleh pemain SSB Club Sparta Pallameang dalam melakukan *dynamic stretching* terlebih lagi para pemain sudah mengenal gerakan-gerakan tersebut karena sudah diberikan pemahaman dan dipraktekkan langsung. Harapan pelatih, pengurus dan pemain sepak bola SSB Club Sparta Pallameang kepada tim pengabdian ini agar selanjutnya melakukan pengabdian di tempat yang sama dengan topik yang berbeda agar pelatih dan pemain memperoleh pengetahuan baru terkait kemajuan dalam dunia sepak bola.



Gambar 3. Foto Bersama SSB Club Sparta Pallameang

Pelaksanaan sosialisasi dari pengabdian ini dilakukan di lapangan SSB Club Sparta Pallameang Kabupaten Pinrang Sulawesi Selatan pada bulan September 2023. Tim pengabdian menyampaikan materi sosialisasi kepada pelatih, pengurus dan pemain SSB Club Sparta Pallameang. Setelah kegiatan dilaksanakan tim melakukan diskusi untuk melakukan evaluasi terkait dengan kegiatan sosialisasi ini.

Setelah melakukan kegiatan sosialisasi pelatih, pengurus dan pemain SSB Club Sparta Pallameang merasa terbantu dalam memahami dan mempraktekkan *dynamic stretching*. Pelatih semakin memahami terkait pelaksanaan pemanasan yang sesuai dengan RAMP Protocol sehingga manfaat dari pemanasan dapat lebih diperoleh dan menunjang kemampuan pemain dalam mengikuti latihan kegiatan inti karena pada dasarnya pemanasan bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh agar tidak merasa kaku ketika sudah masuk ke dalam latihan ini dan dapat meminimalisir resiko terjadi cedera (Akkase, 2023). Dalam kegiatan evaluasi juga disampaikan faktor-faktor yang mendukung dan menghambat dalam kegiatan pelaksanaan ini, beberapa hal yang mendukung antara lain pemain sepak bola SSB Club Sparta Pallameang terlibat sangat aktif dan atusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini sehingga materi tersampaikan dengan baik, sedangkan hal yang menjadi penghambat dalam kegiatan sosialisasi ini adalah keterbatasan waktu pelaksanaan pengabdian yang hanya dilakukan 1 hari karena jarak lokasi tim pengabdian dan lokasi pengabdian sekitar 200 KM.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang sudah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa: 1) Pelatih dan pemain SSB Club Sparta Pallameang sudah memahami penerapan RAMP Protocol dalam melaksanakan *dynamic stretching*, 2) *dynamic stretching* efektif diterapkan dalam melakukan pemanasan sebelum masuk ke latihan ini oleh karena itu tim pengabdian berharap SSB Club Sparta Pallameang dapat menerapkan secara rutin *dynamic stretching* menggunakan RAMP Protocol ini.

Daftar Pustaka

- Akkase, A. (2023). Efektivitas Model Pemanasan Pasca Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6479>
- Baumgart, C., Gokeler, A., Donath, L., Hoppe, M. W., & Freiwald, J. (2015). Effects of static stretching and playing soccer on knee laxity. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 25(6), 541–545. <https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000174>
- Bishop, D. (2003). Warm up I: Potential mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(6), 439–454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333060-00005>
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140–148. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c643a0>
- Herrero, H., Salinero, J. J., & Del Coso, J. (2014). Injuries among spanish male amateur soccer players: A retrospective population study. *American Journal of Sports Medicine*, 42(1), 78–85. <https://doi.org/10.1177/0363546513507767>
- Jeffreys, I., & Performance, A. (2017). *RAMP warm-ups: more than simply short-term preparation. March.*
- Myer, G. D., Ford, K. R., Paterno, M. V., Nick, T. G., & Hewett, T. E. (2008). The effects of generalized joint laxity on risk of anterior cruciate ligament injury in young female athletes. *American Journal of Sports Medicine*, 36(6), 1073–1080. <https://doi.org/10.1177/0363546507313572>
- Padua, E., D'Amico, A. G., Alashram, A., Campoli, F., Romagnoli, C., Lombardo, M., Quarantelli, M., Di Pinti, E., Tonanzi, C., & Annino, G. (2019). Effectiveness of warm-up routine on the ankle injuries prevention in young female basketball players: A randomized controlled trial. *Medicina (Lithuania)*, 55(10). <https://doi.org/10.3390/medicina55100690>
- Thorborg, K., Krommes, K. K., Esteve, E., Clausen, M. B., Bartels, E. M., & Rathleff, M. S. (2017). Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: A systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. *British Journal of Sports Medicine*, 51(7), 562–571. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097066>
- van den Tillaar, R., Lerberg, E., & von Heimburg, E. (2019). Comparison of three types of warm-up upon sprint ability in experienced soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 8(6), 574–578. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.05.006>
- Waldén, M., Häggglund, M., Magnusson, H., & Ekstrand, J. (2011). Anterior cruciate ligament injury in elite football: A prospective three-cohort study. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 19(1), 11–19. <https://doi.org/10.1007/s00167-010-1170-9>