

PENTINGNYA AKTIFITAS PEMANASAN DAN PENDINGINAN DALAM BEROLAHRAGA PADA GURU OLAHRAGA DAYAUN

Rezki¹, Rices Jatra², Merlina Sari³, Muqimul Haqqi⁴, Fauzan Falih Muafa⁵

Universitas Islam Riau^{1,2,3,4,5}

Rezki@edu.uir.ac.id¹, ricesjatra@edu.uir.ac.id², merlinasari@edu.uir.ac.id³,
muqimulhaqqi@studen.uir.ac.id⁴, mailtofalihmuafa@student.uir.ac.id⁵

Abstrak

Aktifitas pemanasan dan pendinginan merupakan hal yang sangat wajib dilakukan, karena salah satu tujuannya adalah agar tidak ada bagian tubuh yang mengalami cedera saat melakukan olahraga. Aktifitas pemanasan yang dilakukan secara bertahap memang membuat tubuh berkeringat dan meningkatkan suhu tubuh, namun hal ini sangat baik untuk jantung serta pembuluh darah, karena aktifitas pemanasan terbukti meningkatkan aliran darah ke otak. Maka untuk itu bagi pemuda yang gemar melakukan olahraga harus mengetahui bagaimana cara melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas olahraga, maka dari itu perlu diadakannya sebuah pelatihan yang menfokuskan untuk itu yaitu "Pentingnya Aktifitas Pemanasan dan Pendinginan dalam berolahraga pada guru olahraga se-kecamatan Dayun kabupaten siak" Kegiatan ini dilaksanakan di kampung Berumbang Baru Kecamatan Duyun Kabupaten Siak, Provinsi Riau pada guru olahraga se-kecamatan Duyun. Peserta akan mendapatkan ilmu yang bermanfaat serta paham tentang melakukan aktifitas pemanasan dan pendinginan dalam olahraga.

Kata kunci : Pemanasan, Pendinginan, Aktifitas Fisik

The Importance Of Heating And Cooling Activities In Exercise In Sports Teachers In Dayaun District, Siak Regency

Cooling and heating activities are very mandatory, because one of the goals is so that no part of the body is injured while doing sports. Blood activity that is carried out gradually does make the body and increase body temperature, but it is very good for the heart and blood vessels, because heating has been shown to increase flow to the brain. Therefore, for youth who like to do sports, they must know how to warm up and cool down before and before doing sports activities, therefore it is necessary to hold a training that focuses on that, namely "The Importance of Exercising and Cooling Activities in sports teachers in the sub-district Dayun, Siak Regency." This activity was carried out in Berumbang Baru village, Duyun sub-district, Siak district, Riau Province for sports teachers in Duyun sub-district. Participants will gain useful knowledge and understand about doing warm-up and cooling activities in sports.

Keywords: Warm Up, Cooling Down, Physical Activity

Artikel Diterima : 11-01-2022 Artikel disetujui tanggal: 20-01-2022 Artikel Diterbitkan : 02-02-2022

Corresponden Author: Rezki e-mail: rezki@edu.uir.ac.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084> 

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, prestasi, rekreasi pendidikan dan pemersatu bangsa. Keolahragaan berkaitan dengan segala aspek yang berkaitan

dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan

WAHANA DEDIKASI

bugar. Melakukan kegiatan olahraga sebaiknya, sungguh-sungguh, teratur dan rutin, Olahraga juga membentuk watak dan kepribadian, sportivitas serta disiplin. Sehingga hasil pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik. Selain itu olahraga adalah seseorang yang melakukan latihan meraih prestasi. (Retno Herfinanda, 2019) mengatakan Olahraga memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh. Meski demikian, olahraga juga dapat memberikan dampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang melakukannya, yaitu dengan terjadinya cedera khususnya bagi atlet.

Adapun tahapan dalam olahraga yang harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga adalah *warming-up* atau pendinginan. Seperti yang dijelaskan oleh (Seran & Segi, 2019) Pemanasan merupakan salah satu faktor utama dalam berolahraga, karena pentingnya gerakan pemanasan maka pemain maupun pelatih harus mampu menyiapkan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraganya dan model-model gerakan pemanasan harus mampu memenuhi unsur-unsur kesegaran jasmani. (Hery Supriyadi ?, 2014) Adapun tahapan-tahapan sebelum melakukan kegiatan olahraga guru membiasakan siswanya untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu yaitu sekitar 10-15 menit. Untuk siswa ke-las XI (sebelas) pemanasan masih membutuhkan bimbingan oleh guru, biasanya anak sudah mandiri dan yang ada beberapa yang harus mengetahui materi pencegahan dan perawatan cedera.

Kegiatan pemanasan harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga baik itu dalam masa latihan maupun pertandingan. Selain dari itu setelah melakukan kegiatan aktifitas olahraga kondisi tubuh harus didinginkan oleh sebab itu perlu melakukan gerakan pendinginan seperti yang di jelaskan oleh (Nurdadi, 2017) Meskipun aktifitas *streeching* ketika pemanasan tidak disarankan, tetapi untuk pendinginan melakukan *streeching* adalah aktifitas yang sangat baik. Ada beberapa alasan mengapa *streeching* itu perlu dilakukan saat setelah latihan inti: pertama *streeching* yang dilakukan saat pendinginan akan memperbaiki fleksibilitas. Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwasanya kegiatan pemanasan dan pendinginan sangatlah penting untuk mengurangi resiko cedera pada waktu melaksanakan kegiatan olahraga. Jika kegiatan pemanasan sebelum melakukan aktifitas olahraga dapat membantu tubuh membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktifitas sedang maka dari itu kegiatan pendinginan setelah melakukan aktifitas olahraga akan membuat tubuh relax dari ketegangan setelah melakukan aktifitas olahraga.

(Syafari, 2020) Pemanasan merupakan suatu aktifitas yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktifitas yang lebih berat. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktifitas dengan lebih baik dengan resiko cedera yang kecil. Tujuan dari pemanasan ini adalah meningkatkan sirkulasi peredaran darah, mengembangkan paru-paru dan meningkatkan detak jantung secara bertahap. Dengan kondisi yang demikian tubuh akan

WAHANA DEDIKASI

mulai meningkatkan metabolisme dan menjadi lebih hangat. Selain itu, aktifitas pemanasan sangat baik dilakukan sebagai upaya pencegahan cidera. Sedangkan gerak pendinginan Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat. Aktifitas pendinginan umumnya terdiri dari aktifitas aerobik/kardiovaskular yang ringan/santai dan peregangan.

Aktifitas pemanasan dan pendinginan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan sebelum memulai kegiatan fisik seperti olahraga karena dengan melakukan pemanasan dan pendinginan dapat mencegah terjadinya cedera pada tubuh seperti yang dijelaskan oleh (Kusumaningrum & Nurbani, 2021) Cara mencegah cedera pada tubuh dalam melakukan aktifitas olahraga dengan benar dan melakukan pemanasan yang cukup dan pendinginan. Saat banyak siswa dalam melakukan aktivitas olahraga disekolah tanpa harus melakukan pemanasan dan pendinginan. Aktifitas olahraga dilakukan tanpa disengaja seperti mengisi waktu kosong pada pergantian jam pembelajaran. Sedangkan (Baskoro et al., 2018) Pemanasan fisik yang optimal baik dari durasi dan jenis gerakan, dapat meningkatkan penyesuain jaringan lunak sebelum melakukan olahraga.

Kegiatan pemanasan sebelum melakukan olahraga dapat memberikan manfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kondisi tubuh menjadi lebih baik dan mengurangi resiko cidera pada tubuh. Seperti yang dijelaskan oleh (muhammad Mariyanto, 2020) manfaat pemanasan

dari segi fisiologis, psikologis dan pencegahan cedera. a. Fisiologis Pemanasan, Sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. b. Psikologis, Atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap secara mental. c. Pencegahan Cedera, Peningkatan temperature jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot. berdasarkan pendapat tersebut jelaslah betapa pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga.

Sama dengan pemanasan pendinginan juga sering dilupakan ketika sudah melakukan aktifitas olahraga karena seseorang yang melakukan olahraga sudah lelah dan tidak perlu lagi melakukan pendinginan padahal melakukan pendingin sesudah olahraga dapat mengembalikan suhu tubuh seperti semula. (Syafari, 2020) menjelaskan tentang manfaat gerakan pemanasan bagi tubuh yaitu: a) menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh, b) merilekskan otot, 3) mencegah terjadinya cedera. Berdasarkan penjelasan tersebut jelaslah bahwasanya kita diwajibkan untuk melakukan gerakan pendinginan setelah melakukan kegiatan olahraga dikarenakan dapat membantu tubuh menormalkan kembali tekanan darah dan memnormalkan detak jantung secara perlahan.

Sebelum melakukan kegiatan olahraga pemanasan merupakan suatu hal yang wajib dilakukan dikarenakan tanpa melakukan pemanasan dapat menimbulkan resiko

WAHANA DEDIKASI

cedera pada tubuh, untuk itu sebaiknya kita harus mengetahui terlebih dahulu seperti apa gerakan pemanasan yang baik yang harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga seperti yang di kemukakan oleh (Syafari, 2020) tentang gerakan pemanasan adalah a) pemanasan statis yaitu Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) dengan menggunakan hitungan 1x8. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. b) Pemanasan Dinamis yaitu Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Contoh gerakan pemanasan dinamis yaitu dengan menggerakkan kepala keatas dan kebawah, gerakan menekuk pendek-pendek panjang-panjang pada tangan atau gerakang kombinasi (bongkok jongkok bongkok tegak). Pemanasan bentuk ini dimaksudkan untuk melemaskan otot-otot yang kaku.

Seperti halnya dengan gerakan pemanasan melakukan gerakan pendinginan juga merupakan hal yang tidak boleh di lupakan ketika kita sudah melakukan aktifitas olahraga, dikarenakan suhu tubuh dan tekanan darah harus dinormalkan seperti semula untuk itu kita harus mengetahui seperti apa bentuk gerakan pendinginan yang baik seperti yang dikemukakan oleh (Syafari, 2020) yaitu: a) merentangkan tangan, b) Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan

kanan, c) tangan lurus sejajar kedepan. Berdasarkan penjelsan tersebut jelaslah bahwasanya gerakan pendingina merupakan gerakan yang merilekskan otot-otot tubuh yang telah melakukan kativitas fisik yang berat maupun sedang.

Maka untuk itu bagi pemuda yang gemar melakukan olahraga harus mengetahui bagaimana cara melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah mekaukan aktifitas olahraga, maka dari itu perlu diadakannya sebuah pelatihan yang menfokuskan untuk itu yaitu “Pentingnya Aktifitas Pemabasan dan Pendinginan dalam berolahraga pada guru olahraga se-kecamatan Dayun kabupaten siak” nadpun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pemahaman kepada guru-guru olahraga tentang pelaksanaan dan manfaat gerakan pemanasan sebelum melakukan olahraga dan gerakan pendinginan setelah melakukan olahraga.

BAHAN DAN METODE

Adapaun kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarkat yaitu desa berumbung kecamatan Dayun Kabupaten Siak Provinsi Riau yang dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2021. Adapu metode pelaksanaannya adalah

a) Metode ceramah

Metode ini diberikan oleh tim pengabdian masyarakat yaitu dengan menjelaskan materi tentang manfaat pemnasan sebelum melakukan aktifitas olahraga dan melakukan gerakan pendinginan sesudah melakukan olahraga bagi tubuh. Serta menjelaskan

WAHANA DEDIKASI

tentang manfaat gerakan pemanasan dan pendinginan bagi tubuh sebelum dan sesudah melakukan aktifitas olahraga (Amaliah et al., 2014) menjelaskan metode ceramah merupakan sebuah interaksi yang dilakukan dengan menggunakan komunikasi sebagai alat untuk mencapai tujuan.

- b) Metode praktek
Metode ini telah dipersiapkan oleh pemateri dengan mempraktekkan gerakan-gerakan pemanasan dan pendinginan yang baik dan benar. Metode ini diberikan bertujuan agar guru-guru memiliki pemahaman yang baik mengenai gerakan yang benar. (ADITYA DWITAMA, 2018) metode praktek merupakan metode yang digunakan yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengaplikasikan apa yang telah dipelajarinya.
- c) Metode tanya jawab
(Sitohang, 2017) metode tanya jawab merupakan metode yang menyajikan materi dan memungkinkan terjadinya dialog, memunculkan pertanyaan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan metode tanya jawab sangat penting dalam menerima *feed back* antara pemateri dan peserta pengabdian yaitu guru-guru

olahraga se-kecamatan Dayun Kabupaten siak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan kegiatan berlangsung dengan sangat baik antusias guru-guru olahraga dan pemuda karang taruna desa berambung kecamatan Dayun Kabupaten siak sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan ini. Pengabdian yang diberikan kepada guru-guru olahraga se-kecamatan Dayun Kabupaten Siak Provinsi Riau merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan materi yang diberikan adalah manfaat gerakan pemanasan sebelum melakukan aktifitas olahraga dan kegiatan pendingina sesudah melakukan olahraga.

Dalam kegiatan ini guru-guru mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gerakan pemanasan yang baik yang harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas dan olahraga dan melakukan gerakan pendinginan setelah melakukan olahraga. Selain dari itu guru-guru olahraga se-kecamatan Dayun Kabupaten Siak Provinsi Riau ini juga mendapatkan pemahaman tentang manfaat gerakan pemanasan dan pendinginan bagi tubuh. Berdasarkan diskusi dan wawancara yang telah dilakukan dengan guru-guru olahraga tersebut didapat hasil yang menyatakan bahwasanya siswa dan pemuda di kampung berambung selalu tergesa-gesa melakukan kegiatan olahraga tanpa harus melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu, begitu juga setelah melakukan kegiatan olahraga mereka

WAHANA DEDIKASI

lansing duduk istirahat tanpa harus melakukan gerak pendinginan.

KESIMPULAN

Pengabdian Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga diberikan kepada guru olahraga se-kecamatan Dayun Kabupaeten Siak merupakan salah satu pengabdian yang diberikan kepada guru-guru olahraga dengan materi manfaat pemanasan dan pendinginan pada saat melakukan aktifitas olahraga. Pemanasan dan pendinginan pada aktifitas olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas olahraga. Sesuai dengan materi yang disajikan sehingga guru-guru olahraga mendapatkan pengalaman tentang pemberian pemanasan dan pendinginan kepada siswa disekolahnya masing-masing.

Diharapkan kepada guru-guru dapat memanfaatkan waktu sekaksimal mungkin dalam mealukan aktifitas olahraga yang tidak tergesa-gesa sehingga siswa dapat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas olahraga dan pendinginan setelah melakukan aktifitas olahraga. Agar siswa tidak mengalami cedera fisik karena melakukan aktifitas olahraga. Oleh karena itu diperlukan juga menyelenggarakan kegiatan pengabdian secara rutin agar dapat menghasilkan guru yang kaya akan pemahaman tentang kegiatan fisik dalam aktifitas olahraga

DAFTAR PUSTAKA

Aditya Dwitama. (2018).

Pengaruh metode praktek terhadap belajar lay up shoot dalam pembelajaran Bola basket. *Journal of*

Chemical Information and Modeling.

Amaliah, R. R., Fadhil, A., & Narulita, S. (2014). Penerapan Metode Ceramah dan Diskusi dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI di SMA Negeri 44 Jakarta. *Studi Al-Qur'an; Membangun Tradisi Berfikir Qur'an*, 10(2).

Baskoro, F. Y., Moerjono, S., & Anggraheny, H. D. (2018). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(4), 71. <https://doi.org/10.26714/magna.med.2.4.2018.71-75>

Hery Supriyadi ?, S. (2014). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108.

Kusumaningrum, D. A., & Nurbani, S. (2021). *Perancangan Kampanye Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Bandung Campaign Design the Importance of Warming Up and Cooling*. 8(2), 197–209.

muhammad Mariyanto. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. *Manfaat Pemanasan Dalam Latihan Olahraga*, 8, 274–282.

Nurkadri, N. (2017). Perencanaan latihan. *Jurnal prestasi*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>

Retno Herfinanda, A. R. (2019). pengalaman pada atlet karate yang

WAHANA DEDIKASI

- pernah mengalami cedera berat (studiinterpretative phenomenological analysis). *Empati*, 8(2).
- Seran, L. M., & Segi, L. (2019). Hubungan Keterampilan Passing Stopping dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Shooting Bola Ke Arah Gawang Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Ende. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2(3).
- Sitohang, J. (2017). Penerapan metode tanya jawab untuk meningkatkan hasil belajar ipa pada siswa sekolah dasar. *Suara Guru : Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, Dan Humaniora*, 3(4).
- Syafari, M. L. M. F. (2020). bugar dengan gerak berirama. *Kenetrian Pendidikan Dan Kebudayaan*.