



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

[https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui/index](http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui/index)



Pentingnya Melakukan Pemanasan, Pendinginan Saat Melakukan Aktivitas Olahraga Pada Siswa Pondok Imbs Pekajangan Pekalongan

The Importance Of Warning Down When Carrying Out Sports Activities For Student At The Pekajangan Pekalongan Islamic Boarding School.

Marshanda Salsabila¹, Heru Irawan², Bejo Sapto Utomo³, M. Azkal Azkiya⁴, Ati Safitri⁵, Rofi Surya Hadi⁶.

¹Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: marshanda259@gmail.com¹,

iheru9514@gmail.com², saptoutomobejo@gmail.com³, askal24azkiya@gmail.com⁴, safitriatsa46@gmail.com⁵,

Rofisuryahadi6412@gmail.com⁶

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Januari) (2023)

Disetujui (Januari) (2023)

Dipublikasikan (Januari)

(2023)

Keywords:

*Pemanasan,
pendinginan,
kebugaran jasmani*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat salah satunya melalui sosialisasi Memberikan Edukasi Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan Sebelum Dan Sesudah Melakukan Aktivitas Olahraga Pada Siswa Pondok IMBS Pekajangan Pekalongan. Kebugaran Jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih Sosialisasi tentang edukasi kebugaran jasmani dilakukan pada hari Jum'at tanggal 30 Desember 2022 pukul 13.00. Perlu diajarkan pula kepada anak usia remaja karena apabila kita perhatikan mengenai kebugaran jasmani sedang dalam perkembangan yang pesat dimana terlihat gerakan-gerakan yang sangat beragam alangkah baiknya apabila gerakan itu kita salurkan dengan pendidikan khususnya kebugaran jasmani supaya kebugaran tetap terjaga. Kebugaran jasmani untuk anak usia remaja ada hal yang harus diingat bahwa pendidikan kebugaran untuk anak usia remaja harus diberikan pemahaman.

Kata Kunci : Pemanasan, pendinginan, kebugaran jasmani

Abstract

One of the community service activities is socialization. Providing education on the importance of heating and cooling before and after carrying out sports activities for IMBS Pekajangan Pekalongan Islamic Boarding School students. Physical fitness is a requirement that must be met so that we can carry out our daily life activities properly. Another definition, physical fitness is the body's ability to carry out activities without experiencing excessive fatigue.

Socialization on physical fitness education was carried out on Friday, December 30, 2022 at 13.00. It also needs to be taught to adolescents because if we pay attention to physical fitness which is in rapid development where there are very diverse movements it would be nice if we channel these movements with education, especially physical fitness so that fitness is maintained. Physical fitness for adolescents there are things that must be remembered that fitness education for adolescents must be given an understanding

Keywords: Heating, cooling, physical fitness.

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya. Saat berolahraga, tubuh memerlukan sumber energi yang lebih banyak dibandingkan saat beristirahat. Sebagai kompensasinya tubuh akan mengalami perubahan fisiologis berupa peningkatan tekanan darah sehingga aliran ke bagian jaringan yang mengangkut oksigen dan nutrisi dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Jaya, I. D. 2017).

Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan intrakulikuler yang memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan bekerja bersama-sama dengan masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa bukan berarti mengajar masyarakat tentang sesuatu yang terbaik untuk mereka, tetapi melakukan pemberdayaan sebagai sebuah proses pencarian yang dilakukan bersama-sama untuk mencari jalan terbaik dalam menyelesaikan persoalan yang mereka hadapi. Mahasiswa melakukan tugas

pendampingan terhadap apa yang ada di tengah-tengah mereka. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap orang yang mengarah pada gerak badan yang dilakukan secara teratur dapat dikatakan melakukan olahraga. (Mariyanto, M. 2019)

Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu misi dari sebuah perguruan tinggi yang pelaksanaannya perlu didukung oleh segenap warga perguruan tinggi yang disertai dengan penalaran yang utuh tentang konsep, strategi dan program. Manfaat Kegiatan Kegiatan sosialisasi ini secara langsung dapat dirasakan dan akan sangat berguna bagi peningkatan pengetahuan dan penguasaan.

Pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan. Pemanasan yang baik merupakan hal yang fundamental dalam memastikan sesi Latihan yang produktif. (Zaenal Arifin, 2015)

METODE

Pada sosialisasi di Pondok Pesantren IMBS Pekajangan Pekalongan Kepala Pondok Pesantren maupun pengurus sangat merespon dengan baik dengan adanya sosialisasi ini, semoga dengan adanya sosialisasi ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab tinggi terhadap siswa,

Pondok Pesantren IMBS Pekajangan Pekalongan adalah pondok yang minim dengan pengetahuan tentang

kebugaran jasmani, maka dari itu kami semua ingin sedikit membagi ilmu tentang bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani agar tetap stabil

HASIL

Perlu diajarkan pula kepada anak usia remaja karena apabila kita perhatikan mengenai kebugaran jasmani sedang dalam perkembangan yang pesat dimana terlihat gerakan-gerakan yang sangat beragam alangkah baiknya apabila gerakan itu kita salurkan dengan pendidikan khususnya kebugaran jasmani supaya kebugaran tetap terjaga. Kebugaran jasmani untuk anak usia remaja ada hal yang harus diingat bahwa pendidikan kebugaran untuk anak usia remaja harus diberikan pemahaman

DISKUSI

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari.

dengan cara melakukan pemanasan dan pendinginan pada saat ingin melaksanakan kegiatan olahraga.

kepada anak supaya anak mengerti bahwa kebugaran ini untuk menjaga kesehatan dan melatih daya tahan, materi pembelajaran kebugaran jasmani dalam setiap kali pertemuan diberikan dengan sedikit demi sedikit supaya siswa dapat mengikuti dengan mudah. Cedera olahraga adalah kerusakan atau luka yang dialami atau diderita oleh seorang. Cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang dialami seseorang ketika sedang melakukan aktivitas olahraga.

(Kusumaningrum, D. A. (Farizal, 2021)

SIMPULAN

Berdasarkan aspek kebugaran jasmani tersebut dapat dikatakan bahwa kegiatan olahraga sangatlah penting untuk dilakukan oleh semua kalangan di sekolah-sekolah. Dari beberapa pendapat tersebut disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. (Sutisyana, A. 2017). Hal ini sangat membantu menjaga kebugaran jasmani siswa maupun warga sekolah lainnya. Selain itu sebelum dilakukannya kegiatan olahraga sangat penting

untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, guna mencegah cedera dan agar dapat meregangkan otot. Sama halnya dengan pemanasan, setelah olahraga juga sangat dianjurkan untuk melakukan pendinginan agar tubuh tidak terasa sakit setelah melakukan olahraga. Peregangan otot adalah aktivitas yang dilakukan untuk menjaga otot-otot tubuh tetap lentur, kuat dan sehat. (Farizal, M. 2021)

KESIMPULAN

Kebugaran Jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya.

Pondok Pesantren IMBS Pekajangan Pekalongan adalah pondok yang minim dengan pengetahuan tentang kebugaran jasmani, maka dari itu kami semua ingin sedikit membagi ilmu tentang bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani agar tetap stabil dengan cara melakukan pemanasan dan pendinginan pada saat ingin melaksanakan kegiatan olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk pihak IMBS Pekajangan Pekalongan yang telah bersedia untuk menyediakan tempat dalam melaksanakan kegiatan ini, dan mendukung, mengizinkan pengabdian ditempat tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2015). Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Se Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1568.
- Damayanti, A. (2022). Kurangnya Pemanasan Sebelum Berolahraga Dapat Menyebabkan Cedera Siswa SD 01 Tanjung Iman. *Jurnal Edukasi*, 1.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 143.
- Farizal, M. (2021, Desember). Edukasi Keutamaan Streaching Pada Aktivitas Olahraga. 2021.
- Herawaty, M. (2022). The Effect Of Elderly Exercise And Knee Stretching On Functional Ability In Knee Osteoarthritis. *Journal Pf Applied Health Research And Development*, 53.
- Imran, R. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*.
- Jaya, I. D. (2017). Pendinginan Selama 10 Menit Setelah Latihan Fisik Menurunkan Kejadian Post Exercise Hypotension. *E-Jurnal, Medika*, 2.
- Kusumaningrum, D. A. (2021). Perancangan Kampanye Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan Untuk Cegah Cedera Olahraga Pada Masyarakat di Kota Bandung. *e-proceeding of art&design*, 198.
- Mariyanto, M. (2019). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *brought to you by core*, 526.
- Sutisyana, A. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa

Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29
Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah
Pendidikan Jasmani*, 87.