

Pemanasan dan Pendinginan Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

A. Daya Tahan Otot

Kemampuan otot untuk menghasilkan gaya pada waktu dan kecepatan yang spesifik. Daya tahan otot penurunannya lebih besar dari kekuatan otot (Salem et al., 2000)

B. Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot

Umur 30 tahun, manusia akan kehilangan kira-kira 3-5% jaringan otot total per dekade.

1. Penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh
2. Hambatan dalam gerak duduk ke berdiri
3. Peningkatan resiko jatuh
4. Perubahan postur

C. Pemanasan

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan. (Kiswanto et al., 2018) pemanasan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh dan menyiapkan otot dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat, prosedur pemanasan dilakukan dengan yang ringan hingga yang berat yang mencakup otot-otot yang akan digunakan dalam aktivitas fisik. Hasil analisis data termasuk kategori cukup (75,07%).

Jenis - Jenis Pemanasan Adapun jenis- jenis pemanasan adalah pemanasan statis, merupakan jenis pemanasan yang biasa diberikan pelatih di kelas. Menurut (Pratama et al., 2019) Pemanasan pasif, mirip dengan pemanasan statis, namun siswa dan siswa satu orang lainnya akan saling menekan untuk meregangkan otot. Pemanasan dinamis yang melibatkan pengendalian tangan dan kaki dengan perlahan dan membawanya pada batas jarak pergerakan. Kemudian pemanasan balistik, pemanasan ini mendorong bagian tubuh melebihi batas normal pergerakan dan membuatnya lebih meregang. Pemanasan aktif terisolasi yaitu jenis pemanasan yang biasanya digunakan oleh para atlet, pelatih, terapis pijat, dan profesional lainnya. Pemanasan Isometrik yaitu pemanasan peregangan otot menahan peregangan tersebut selama beberapa waktu, bentuk pemanasan isometrik dapat dilakukan dengan gerak yang bisa menghasilkan lemparan ke dalam. Hasil analisis data termasuk kategori cukup (77,4 %).

D. Pendinginan

(Bompa & Haff, 2009) pendinginan (cooling-down) merupakan proses pemulihan setelah latihan untuk memfasilitasi kembalinya tubuh kenormal, periode normal adalah waktu ketika tubuh harus mengeluarkan sisa - sisa penumpukan sampah tubuh, dan memulai perbaikan jaringan.

pendinginan adalah agar kita bisa berolahraga dengan baik dan menyenangkan, membawa kesuksesan dalam bermain dan bisa mengurangi adanya resiko cedera. Hal ini sangat disayangkan karena pendinginan merupakan salah satu sesi yang penting dalam latihan, jika pemanasan membantu mempersiapkan otot untuk aktivitas yang lebih tinggi, maka peregangan membantu mengembalikan tubuh kembali ke kondisi normal (Halik, 2013)

E. Manfaat Pemanasan dan Pendinginan

pemanasan membantu tubuh kita dalam membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktivitas sedang maka pendinginan membuatnya kembali menjadi relax dan tenang setelah tubuh melakukan aktivitas latihan maupun pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Halik, A. (2013). Dialektika filsafat pendidikan islam (argumentasi dan epistemologi). *Istiqra, I(1)*, 22–28.
- Kiswanto, D., Nurjanah, D., & Rismala, R. (2018). Fairness Aware Regularization on a Learning-to-Rank Recommender System for Controlling Popularity Bias in E-Commerce Domain. *2018 International Conference on Information Technology Systems and Innovation, ICITSI 2018 - Proceedings*. <https://doi.org/10.1109/ICITSI.2018.8696023>
- Pratama, R. Y., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Pengaruh pemberian jus mentimun dan minuman isotonik terhadap tingkat dehidrasi pada latihan Zumba fitness. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.25126>
- Salem et al. (2000). Heavy Metals in Drinking Water and Their Environmental Impact on Human Health. *Icehm*.