

MANFAAT PEMANASAN STATIS DAN DINAMIS SERTA PENDINGINAN BAGI SISWA DI SD NEGERI 101740 TANJUNG SELAMAT

*The Benefits of Static and Dynamic Warm-Ups and Cool-Downs
for Students at State Elementary School 101740 Tanjung
Selamat*

Refa Ivana Br Ginting

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: refaivna57@gmail.com

Citra Agustina

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: agustinacitra@gmail.com

Kornelis Aritonang

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: kornelisaritonang@gmail.com

Anjeli Agustina Pakpahan

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: anjeli.pakpahan@gmail.com

Heka Maya Sari Br Sembiring

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: Heka_sembiring@ust.ac.id

Abstract

This study examines the impact and benefits of warm-up (static and dynamic) and cool-down activities to prevent injuries during physical exercise. Emphasizing their role in enhancing circulation and body readiness, the program—titled "Strategies to Improve Understanding of the Importance of Warm-up and Cool-down at SDN 101740 Tanjung Selamat"—aims to increase student awareness and proper practice of these routines. Many elementary students overlook warm-up and cool-down exercises, resulting in potential injuries and reduced performance. To address this, the service initiative was designed to educate students and teachers about effective techniques and their health benefits. The program included discussions, demonstrations, and hands-on training across several sessions. Key topics covered proper static and dynamic warm-up methods, cool-down procedures, and their relevance to physical health and performance. Findings indicate enhanced student understanding, reduced injury risk, and increased enthusiasm for sports participation. The initiative underscores the need for structured and engaging physical education that prioritizes injury prevention and performance optimization.

Keywords—warm-up awareness, injury prevention, physical education

1. PENDAHULUAN

Pemanasan dan pendinginan adalah dua komponen penting dalam setiap program latihan fisik yang sering kali diabaikan oleh siswa terutama di kalangan pelajar SDN 101740 TANJUNG SELAMAT. Pemanasan, terdiri dari gerakan statis dan dinamis, bertujuan untuk mempersiapkan tubuh Anda sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intensif. Sementara itu, pendinginan akan membantu tubuh Anda kembali normal dan mencegah cedera berdasarkan aktivitas fisik.

Pemanasan statis melibatkan otot di lokasi tertentu selama beberapa detik. Ini dimaksudkan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi ketegangan otot. Pemanasan dinamis, di sisi lain, melibatkan gerakan aktif yang meningkatkan suhu tubuh dan sirkulasi darah ke otot, sehingga mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang lebih berat. Penelitian telah menunjukkan bahwa pemanasan yang tepat meningkatkan kinerja tubuh, mengurangi risiko cedera dan meningkatkan area pergerakan.

Pemanasan merupakan serangkaian kegiatan fisik yang ringan yang dilakukan sebelum sesi latihan utama, dengan tujuan untuk mempersiapkan tubuh baik secara fisik maupun mental. Aktivitas pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, mempercepat detak jantung, serta meningkatkan sirkulasi darah ke otot, sehingga fungsi tubuh dapat dioptimalkan sebelum melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat.

Pemanasan perlu disesuaikan dengan kebutuhan khusus dari setiap jenis olahraga. Contohnya, pemanasan untuk pelari akan berbeda dibandingkan dengan pemanasan yang dilakukan oleh atlet angkat beban atau pemain sepak bola. Pelatih serta atlet harus menciptakan program pemanasan yang mencakup elemen aerobik, peregangan dinamis, dan gerakan yang spesifik untuk masing-masing olahraga.

Pendinginan, yang sering diabaikan, juga memainkan peran yang sangat penting. Proses ini membantu memulihkan detak jantung dan tekanan darah Anda ke tingkat normal dan mengurangi kemungkinan nyeri otot setelah pelatihan. Selain itu, pendinginan dapat membantu menyiapkan otot dan mengurangi risiko kerusakan jangka panjang.

Dalam konteks pendidikan, sangat penting bagi siswa untuk memiliki pemahaman yang baik tentang pemanasan dan pendinginan, terutama bagi mereka yang terlibat dalam kegiatan olahraga. Oleh karena itu, Program Layanan SDN 101740 Tanjung Selamat bertujuan untuk menyediakan siswa SDN 101740 Tanjung Selamat dengan teknik pemanasan statis dan dinamis dari pendidikan dan praktik langsung serta pendinginan yang benar. Mudah -mudahan, program ini memungkinkan siswa untuk memahami pentingnya dua kegiatan dan menggunakan dalam rutinitas olahraga untuk meningkatkan kesehatan umum dan kinerja fisik mereka.

Program pengabdian di SDN 101740 TANJUNG SELAMAT ini dirancang secara mengenai komprehensif untuk memberikan edukasi yang menyeluruh serta praktik langsung teknik pemanasan, baik yang bersifat statis maupun dinamis, serta proses pendinginan yang tepat kepada siswa di SDN 101740 TANJUNG SELAMAT. Dasar -dasar program ini didasarkan pada pentingnya pembentukan awal kebiasaan olahraga yang sehat untuk mengoptimalkan kesehatan siswa dan kinerja fisik, sementara secara bersamaan mencegah risiko cedera yang disebabkan oleh olahraga yang tidak terstruktur.

Cara program ini diimplementasikan diatur sehingga setiap level dilakukan secara sistematis dan efektif, termasuk tiga fase utama: persiapan, implementasi dan evaluasi. Setiap fase memainkan peran yang relevan dan penting dalam

mencapai tujuan program yang optimal. Dengan menggunakan pendekatan langkah demi langkah ini, peserta harus mencapai pemahaman teoritis tentang konsep dan berharap bahwa teknik pemanasan dan pendinginan dapat diterapkan dengan benar dan konsisten dalam kegiatan olahraga sehari-hari. Pemanasan dan pendinginan adalah dua komponen penting dalam setiap program latihan fisik yang sering kali diabaikan oleh siswa terutama di kalangan pelajar SDN 101740 TANJUNG SELAMAT. Pemanasan, terdiri dari gerakan statis dan dinamis, bertujuan untuk mempersiapkan tubuh Anda sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intensif. Sementara itu, pendinginan akan membantu tubuh Anda kembali normal dan mencegah cedera berdasarkan aktivitas fisik.

Pemanasan statis melibatkan otot di lokasi tertentu selama beberapa detik. Ini dimaksudkan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi ketegangan otot. Pemanasan dinamis, di sisi lain, melibatkan gerakan aktif yang meningkatkan suhu tubuh dan sirkulasi darah ke otot, sehingga mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang lebih berat. Penelitian telah menunjukkan bahwa pemanasan yang tepat meningkatkan kinerja tubuh, mengurangi risiko cedera dan meningkatkan area pergerakan.

Pendinginan, yang sering diabaikan, juga memainkan peran yang sangat penting. Proses ini membantu memulihkan detak jantung dan tekanan darah Anda ke tingkat normal dan mengurangi kemungkinan nyeri otot setelah pelatihan. Selain itu, pendinginan dapat membantu menyiapkan otot dan mengurangi risiko kerusakan jangka panjang.

Berbagai kegiatan dilakukan pada tahap persiapan untuk memastikan motivasi dan integritas sumber daya yang diperlukan untuk semua pihak yang terlibat. Fase implementasi adalah jantung dari program di mana semua pendidikan dan praktik interaktif dilakukan. Fase evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman program dan keberhasilan dalam mencapai tujuan tertentu.

Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan terinci ini, program pengabdian di SDN 101740 TANJUNG SELAMAT diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam membangun budaya olahraga yang sehat dan aman bagi siswa sekolah dasar. Pelatihan awal tentang pemanasan statis, dinamis dan pendinginan berkinerja baik untuk mendukung peningkatan kesehatan fisik, memotivasi tubuh sebelum aktivitas, dan pemulihan setelah pelatihan, mengurangi risiko cedera. Program ini juga bertujuan untuk mempertajam persepsi peserta tentang usia muda untuk menerapkan pemanasan dan pendinginan sebagai bagian sehari-hari dari kegiatan olahraga yang dapat dilakukan.

Tanpa mengurangi makna dari elemen lainnya, kelentukan fisik adalah aspek yang sangat penting dalam gerakan manusia. Kelentukan sangat dibutuhkan dalam olahraga maupun kegiatan fisik lainnya, termasuk pekerjaan. Setiap individu, baik yang tua maupun muda, anak-anak, pria, maupun wanita, memerlukan kelentukan. Khususnya untuk anak-anak, kelentukan tubuh berperan besar dalam menguasai gerakan dasar dan meningkatkan rasa percaya diri. Seperti yang disampaikan oleh Adams (1988: 5), "Anak-anak yang tidak lentur sering kali menjadi pilihan terakhir dalam tim. Pandangan mereka tentang diri sendiri mencerminkan kegagalan dan rasa rendah diri, serta rasa malu mereka dapat mengurangi motivasi untuk mencoba lagi."

Menurut Alter (1996: 15), secara umum, anak-anak memiliki otot yang lebih lentur atau elastis, dan kondisi ini akan terus bertambah pada usia remaja atau masa sekolah. Anakanak berada pada fase yang sensitif dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga mereka perlu diarahkan dan dibimbing dengan baik agar proses tersebut tidak terhambat. Mencermati betapa pentingnya kelentukan tubuh,

terutama kelentukan pada bagian belakang bagi anak-anak untuk berbagai kegiatan fisik, maka latihan dan pengembangan perlu dilakukan. Hingga saat ini, belum ada kesepahaman yang sama di antara guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga di sekolah dasar mengenai perbedaan antara latihan peregangan statis dengan dinamis terhadap kelentukan bagian belakang berdasarkan jenis kelamin siswa kelas tiga dan empat, sehingga penelitian ini sangat diperlukan.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mencakup pendampingan melaksanakan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga. Pendekatan ini didasarkan pada pelaksanaan tujuan pemanasan dan pendinginan saat melakukan aktivitas fisik dalam bidang olahraga terdiri pemanasan dan pendinginan yang benar terdiri dari peregangan statis, jogging (lari dan jalan), dan peregangan dinamis. Metode yang di gunakan yaitu:

- a) Metode ceramah adalah salah satu pengiriman material yang didekati langsung dari moderator untuk peserta dengan tujuan memahami konsep dasar dan manfaat statis, dinamis, dan pendinginan. Sehubungan dengan komitmen SDN 101740 Tanjung Selamat, metode ceramah ini digunakan untuk secara sistematis mengidentifikasi implikasi pemanasan dan pendinginan dalam kegiatan olahraga, perbedaan antara pemanasan statis dan dinamis, dan mekanisme fisiologis yang terjadi dalam dua proses dalam tubuh. Ceramah diberikan dalam bahasa sederhana dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Metode ini efektif dalam mengirimkan pengetahuan dengan cepat dan memberikan alasan yang kuat bagi peserta sebelum mereka dapat berpartisipasi dalam sesi yang sebenarnya.
- b) Metode praktis adalah bagian dari proses pembelajaran yang bertujuan untuk menerapkan teori yang diajukan melalui kuliah dalam kegiatan praktis. Program layanan ini menggunakan metode praktis untuk mengajarkan teknik pemanasan statis dan dinamis dan memperbaiki pendinginan. Peserta diundang untuk secara aktif berpartisipasi dalam gerakan peregangan statis. B. Pemanasan dinamis dalam posisi tertentu dan dalam bentuk gerakan aktif yang menaikkan suhu tubuh dan menyiapkan otot untuk aktivitas fisik. Setelah kegiatan utama, siswa dipandu dengan tenang dengan relaksasi dan peregangan gerakan untuk mendukung pemulihan mereka. Metode latihan ini bertujuan untuk menarik peserta dengan pengalaman langsung dan untuk memahami manfaat dari semua jenis pemanasan dan pendinginan melalui sensasi fisik yang dialami selama dan setelah pelatihan. Pendekatan ini juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa, dan secara mandiri mengimplementasikan proses pemanasan dan pendinginan.
- c) Metode pertanyaan dan penjawab adalah teknologi interaktif yang meningkatkan partisipasi dalam partisipasi selama program layanan. Metode ini memungkinkan moderator untuk memberi siswa kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait pemanasan dan pendingin, menjawab pertanyaan dan kesulitan yang muncul selama pelatihan. Metode ini membantu untuk memperjelas pemahaman, memperkuat konsep yang tidak paham, dan memberikan umpan balik langsung kepada para peserta. Selain itu, diskusi tentang pertanyaan dan jawaban mendorong siswa untuk berpikir kritis, mengembangkan rasa ingin tahu dan mempromosikan dua komunikasi antara siswa dan moderator. Dalam konteks layanan ini, pertanyaan dan metode penjawab terbuka dengan santai, menciptakan suasana belajar yang berguna dan nyaman bagi siswa sekolah dasar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian di SDN 101740 TANJUNG SELAMAT berhasil mencapai pemahaman dan praktik siswa dalam hal tujuan yang ditetapkan: pemanasan (statis dan dinamis) dan pendinginan. Hasil program layanan ini menunjukkan bahwa pemanasan dan pendinginan memainkan peran yang sangat penting dalam kegiatan olahraga, terutama untuk siswa di SDN 101740 Tanjung Selamat. Peningkatan pengetahuan siswa tentang manfaat pemanasan dan pendinginan mungkin terkait dengan efektivitas metode pelajaran yang digunakan. Penyediaan materi yang jelas dan menarik memungkinkan siswa untuk memahami pentingnya kedua kegiatan ini untuk mencegah cedera dan meningkatkan kemampuan fisik.

Pemanasan statis dan dinamis yang diajarkan dalam program ini memberi Anda pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana siswa dapat mempersiapkan tubuh Anda sebelum pelatihan. Pemanasan dinamis, termasuk gerakan aktif, lebih menarik bagi siswa dan meningkatkan suhu otot dan sirkulasi darah. Ini mengikuti studi yang menunjukkan bahwa pemanasan dinamis lebih efektif.

Sesi aktual menunjukkan bahwa siswa tidak hanya dapat memahami teori, tetapi juga menggunakannya dalam aktivitas fisik. Keberhasilan siswa dalam menerapkan teknik pemanasan dan pendinginan yang tepat menunjukkan menginternalisasi informasi yang diberikan. Ini penting. Ini karena kebiasaan pemanasan dan pendinginan dini yang baik dapat membentuk pola perilaku yang berkelanjutan dan sehati.

Umpatan balik positif dari siswa dan moderator menegaskan bahwa program tersebut memenuhi kebutuhan pendidikan mengenai pemanasan dan pendinginan. Siswa yang menemukan pemanasan dan pendinginan lebih aman biasanya lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Ini akan membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, program layanan tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada siswa, tetapi juga mempertajam pentingnya menjaga kesehatan yang baik melalui olahraga yang aman dan efektif. Kami berharap siswa untuk menggunakan program ini untuk menerapkan pemanasan dan pendinginan dalam rutinitas olahraga mereka untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kinerja fisik dalam jangka panjang. Keberhasilan program ini membuka peluang untuk pengembangan program serupa di sekolah lain untuk mempertajam kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan.



Gambar 1. Pengenalan Materi dan Pertanyaan Pemantik



Gambar 2. Mencontohkan Pemanasan



Gambar 3 Menpraktikkan Contoh Pemanasan



Gambar 4 Mempraktikan Contoh Pendinginan

4. KESIMPULAN

Jurnal ini menyoroti betapa pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik dan olahraga. Pemanasan statis dan dinamis memiliki keunggulan besar dalam mempersiapkan tubuh untuk aktivitas. Pemanasan dinamis, termasuk gerakan aktif, ditemukan lebih efektif ketika meningkatkan suhu tubuh, fleksibilitas dan sirkulasi darah, mengurangi risiko cedera. Sementara itu, pemanasan statis berguna untuk meningkatkan fleksibilitas otot, tetapi harus terjadi sebagai bagian dari pendinginan setelah aktivitas fisik.

Pendinginan pasca-pelatihan juga memainkan peran penting dalam proses perbaikan. Aktifitas pendingin mempercepat proses pemulihan dengan menormalkan detak jantung Anda, mengurangi tonus otot dan menghilangkan asam laktat dari otot Anda. Oleh karena itu, baik pemanas dan pendinginan adalah komponen penting dari rutinitas olahraga yang tidak boleh diabaikan. Dengan menggunakan dua proses ini dengan benar, atlet dan individu yang aktif secara fisik dapat meningkatkan kinerja, mengurangi risiko cedera, mempercepat pemulihan, dan dengan demikian mendukung kesehatan dan kebugaran umum.

5. SARAN

Saran dari pengabdian ini dapat difokuskan pada pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam program latihan fisik di SDN 101740 Tanjung Selamat. Pengabdian ini dapat membahas secara mendalam tentang implementasi teknik pemanasan statis dan dinamis serta pendinginan yang tepat, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat kedua kegiatan tersebut dalam konteks olahraga dan kesehatan. Pengabdian ini juga dapat mencakup analisis tentang bagaimana pemanasan dan pendinginan dapat berkontribusi pada pengembangan kelentukan fisik siswa, yang merupakan aspek penting dalam aktivitas fisik dan olahraga. Penelitian ini dapat mengeksplorasi perbedaan efektivitas antara latihan peregangan statis dan dinamis.

Selain itu, pengabdian ini dapat menyajikan data dan hasil evaluasi dari program pengabdian yang telah dilaksanakan, termasuk umpan balik dari siswa dan guru mengenai pemahaman dan penerapan teknik pemanasan dan pendinginan. Dengan demikian, jurnal ini tidak hanya berfungsi sebagai

dokumentasi kegiatan, tetapi juga sebagai sumber referensi bagi pengembangan program olahraga yang lebih baik di sekolah dasar, serta sebagai upaya untuk membangun budaya olahraga yang sehat dan aman di kalangan siswa.

Akhirnya, saran jurnal ini dapat memberikan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemanasan dan pendinginan terhadap kinerja fisik dan kesehatan siswa, serta pentingnya integrasi kegiatan ini dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada semua orang yang berkontribusi pada penelitian ini untuk manfaat pemanasan (statis dan dinamis) dan pendinginan. Terima kasih kepada para rekan-rekan, dan peserta yang telah memberikan dukungan, masukan, dan partisipasi aktif dalam pengabdian ini. Kami berharap bahwa hasil penelitian ini tentang pengembangan sains dan praktik di bidang kesehatan dan olahraga akan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2015). Aktivitas Pemanasan dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2-6.
- Mufariz Alfiyanto, R. F. (2024). Efektifitas Perengangan Statis dan Dinamis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1-6.
- Nurhidayat Nurhidayat, G. J. (2024). Strategi Peningkatan Pemahaman Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan saat Melakukan Aktivitas Fisik. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1-6.
- Rezki¹, R. J. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga. *Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5, no 1(1), 1-6.
- Alnedral, A. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan pendinginan pada sekolah sepakbola (ssb) Tunas harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249-256.
- Ruqayah, R., Pratiwi, Y. R., & Pithaloka, D. (2025). Pentingnya Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Olahraga Tenis Meja Di PTM ATM. *TRIMAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 7-14.
- Alfiyanto, M., & Gandasari, M. F. (2024). Efektifitas Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 260-272.

